

Министерство образования и науки РФ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ  
У ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование  
профиль – Психология образования

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
(подпись)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
(подпись)

Исполнитель:  
А.И. Николаева – студент  
очного отделения

\_\_\_\_\_   
(подпись студента)

Научный руководитель:  
Ю.А. Герасименко,  
к. п. н., доцент кафедры  
психологии образования

\_\_\_\_\_   
(подпись преподавателя)

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения</b>	
1.1. Проблемы коммуникативных навыков в зарубежной и отечественной литературе.....	7
1.2. Характеристика коммуникативных навыков у подростков.....	18
1.3. Особенности формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.....	23
Вывод по главе 1.....	29
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения</b>	
2.1. Организация и методы исследования.....	30
2.2. Анализ и интерпретация полученных данных.....	34
2.3. Программа по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.....	39
2.4. Эффективность программы по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.....	48
Вывод по главе 2.....	54
<b>Заключение.....</b>	<b>56</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>58</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>64</b>

## **Введение**

Современные условия развития общества характеризуются расширением объема коммуникативных потоков, увеличением числа людей, занятых в профессиях социэкономической группы. В этих условиях успешность социализации обучающихся определяется навыками получать и использовать информацию, осуществлять общение в различных аудиториях, убеждать собеседников, решать конфликтные ситуации. В целом эти навыки развиваются в ходе освоения коммуникативных компетенций, являющихся ключевыми.

В подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, отсутствие коммуникативных навыков существенно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию его в учебе, среде сверстников и социуме в целом, приводит к неконструктивному общению подростка и появлению отклонений в его социализации.

Особое значение формирование коммуникативных навыков приобретает для подростков с нарушениями зрения.

Проблема развития коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения являлась, является и будет являться актуальной проблемой для всех специалистов-практиков, которые по роду своей профессиональной деятельности взаимодействуют с подростками. Всем специалистам отлично известно, что хорошо развитые в подростковом возрасте коммуникативные навыки способны обеспечить успешность его адаптации к процессу дальнейшего обучения, содействуют успешной социализации и личностному развитию в целом.

В фундаментальных трудах по теории общения, теории и методике социального воспитания подрастающего поколения таких выдающихся ученых как Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, А.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Д.Б. Эльконин, и др. отмечается, что на становление индивидуального своеобразия личности влияет все многообразие, вся

палитра, вариативность форм коммуникации с окружающей средой в широком смысле данного понятия (включая антропологическую и природную среду).

Существует ряд исследований, посвященных именно проблемам коммуникации. Особенности общения подростков с нарушениями зрения занимались О.В. Алмазова, Д.И. Альраххаль, А.А. Байбородских, И.П. Бучкина, Ю.С. Галлямова, А.И. Гаурилюс, О.Н. Дианова, Е.Е. Дмитриева, Г.А. Карпова, Л.В. Кузнецова, Т.С. Никандрова, А.В. Поповичев, Е.С. Слепович, Т. З. Стернина, Р.Д. Тригер, У.В. Ульenkova, С.Н. Чаплинская и др.). Множество работ были посвящены изучению высших функций психики, обеспечивающих процесс общения, межличностным отношениям, восприятию социума, и т.д.

Но до сих пор нет упорядоченных данных о структуре, содержании и показателях уровня сформированности коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения как нет и практических способов совершенствования процесса общения.

Именно поэтому актуальность работы вызвана несоответствием отсутствия теоретических разработок в данном направлении и необходимостью поиска средств формирования коммуникативных навыков.

Актуальность данной проблемы и значимость ее для психологической теории и практики обусловили выбор темы нашего исследования «Формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения».

Проблема исследования: каковы условия формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Цель: Теоретическое обоснование проблемы и разработка программы по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Объект: Коммуникативные навыки у подростков.

Предмет: Особенности формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Гипотеза: Формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения будет успешным при условии разработки специальной программы с учетом образовательных потребностей на основе тренинговых процедур.

Задачи исследования:

- проанализировать проблемы коммуникативных навыков в зарубежной и отечественной литературе;
- представить характеристику коммуникативных навыков у подростков;
- определить особенности формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения;
- составить и реализовать программу по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения;
- проанализировать эффективность программы по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Теоретико-методологической основой исследования является деятельностный подход в лице таких отечественных ученых, как Г.М. Андреева и А.А. Леонтьев; концепция М.И. Лисиной, Рузской и Репиной о взаимосвязи общения и коммуникативной деятельности подростков; исследования Л.Я. Лозован, в которых коммуникативные навыки рассматриваются как личностные качества ребенка, необходимые для общения и взаимодействия; концепция детской игры Д.Б. Эльконина.

Тема, цель, задачи и гипотеза исследования обусловили выбор совокупности методов:

- теоретический анализ научной (психолого-педагогической, лингвистической, методической) и учебно-методической литературы; моделирование; анализ и синтез научной литературы по теме исследования;
- эмпирические, объединенные в рамках констатирующего,

формирующего и контрольного этапов эксперимента, включали: наблюдение и тестирование;

- статистические методы: методы математической статистики, количественной обработки данных: сравнительный, графический и математический анализ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанная программа по развитию коммуникативных навыков может быть полезна психологу, родителям и всем заинтересованным лицам в работе с подростками с нарушением зрения.

Структура исследования отражает логику исследования и состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

# **Глава 1. Теоретические основы изучения проблемы формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения**

## **1.1. Проблемы коммуникативных навыков в зарубежной и отечественной литературе**

Общение, являясь одним из основных видов деятельности людей не только способствует выявлению основных особенностей личности в системе субъект-объектных взаимодействий, но и вносит огромный вклад в ход её дальнейшего развития.

Исследовать проблемы коммуникативных навыков начали еще в Древней Греции, в рамках изучения общения, речи, и диалога, как формы рефлексии (Сократ, Платон, Аристотель). Начиная с эпохи Просвещения коммуникативные навыки начинают рассматриваться как фактор обуславливающий процесс формирования личности, обеспечивающий единство «Я» - «Ты» (Л. Фейербах), необходимый компонент эстетического воспитания (Ф. Шиллер), усвоения языка и грамматики (Ф. Гумбольдт).

В XIX веке появляются первые герменевтические проекты коммуникации (В. Шлейермахер, В. Дильтей), а в конце XIX - начале XX века коммуникативные навыки начинают преимущественно анализироваться в контексте онтологии, гносеологии и семиотики (философия языка (Л. Витгенштейн), феноменология (Э. Гуссерль, Ж.-П. Сартр, М. Мерло-Понти) и герменевтика (М. Хайдеггер, Г.-Г. Гадамер)).

В качестве одного из ответвлений в исследованиях коммуникативных навыков в XIX – начале XX века развивается психоаналитическая школа (З. Фрейд, К. Г. Юнг, Ж. Лакан), которой, согласуясь с основной идеей бессознательного, была высказана мысль о том, что при вторжении бессознательных комплексов коммуникация может оказаться нарушенной, а человеческая речь - патогенной, тогда как границы философского

рассмотрения языка всегда задавались нормальной, т. е. считающейся здоровой, человеческой речью.

Во второй половине XX века возникает ряд концепций, пытающихся объединить герменевтику и психоанализ и в этом синтезе снять недостатки обоих направлений. Общее теоретическое направление, в котором реализуются такие концепции, стали называть глубинной или психоаналитической герменевтикой (Л. Бинсвангер, П. Рикёр, Ю. Хабермас, А. Лоренцер) [5, с.9].

Термин «коммуникативная компетенция» вводит Д. Хаймс. Коммуникативную компетенцию Д. Хаймс определяет как внутреннее знание ситуационной уместности языка; как способности, позволяющие быть участником речевой деятельности. Д. Хаймс одним из первых наглядно показал, что владение языком предполагает знание не только грамматики и лексики, но и социальных условий их употребления [1, с. 180].

Рассмотрим отечественные исследования коммуникативных навыков.

О.А. Санькова считает, основой успешной адаптации человека в каждой общественной среде является высокий уровень развития коммуникативных навыков. Поэтому их формирование должно осуществляться с самого раннего возраста [41].

Такие ученые, как Я.Л. Коломинский, А.В. Мудрик, Е.Г. Савина, определяют коммуникативные навыки, как единство личностных качеств ребенка, необходимых для организации процесса взаимодействия в конкретной социальной среде. Поэтому они проявляются в осознанных коммуникативных действиях и в умении строить свое поведение в соответствии с задачами общения, требованиями ситуации и особенностями собеседника.

По мнению Л.Я. Лозован, коммуникативные навыки представляют собой индивидуально-психологические свойства личности ребенка, обеспечивающие ей условия для личностного развития, социальной



адаптации, самостоятельной информационной, перцептивной, интерактивной деятельности на основе субъект-субъектных отношений [30].

Коммуникативные навыки, по мнению ученого, являются необходимым условием для развития личности ребенка и проявляются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. Сформированность данных навыков является субъективным условием эффективности социализации личности в обществе и самостоятельного осуществления обучающимися информационной, перцептивной, интерактивной деятельности. Важно отметить, что в основе формирования и развития коммуникативных навыков лежит идея личностно-деятельностного подхода.

По мнению Е.О. Смирновой: «Коммуникативные навыки – это осмысленные действия ребенка (на основе знаний структурных компонентов навыков и коммуникативной деятельности), а также способность правильно строить свое поведение, управлять им согласно целям общения [33, с.72].

В представленном выше определении можно выделить два момента:

- коммуникативные навыки - это собственно осмысленные коммуникативные действия детей, основывающиеся на системе знаний и достигнутых навыков;

- коммуникативные навыки - это способность детей управлять своим поведением, употреблять самые разумные приемы и способы действий в решении различных коммуникативных задач.

В своих исследованиях А.А. Бодалев, Л.Я. Лозован и Е.Г. Савина выделяют в структуре коммуникативных навыков три компонента: информационно-коммуникативный, интерактивный, перцептивный.

Л.Р. Мунирова предложила классификацию коммуникативных навыков, разделив их на группы:

- 1) Информационно-коммуникативные навыки - состоят из навыков вступать в процесс общения (выражать просьбы, приветствия, вежливое обращение, дружественный разговор); навыков ориентироваться в выборе партнера и различных ситуациях общения (соблюдать правила культуры

общения, начать разговор со знакомым и незнакомым человеком, понять ситуацию, намерения, мотивы общения собеседника); навыков сопоставлять средства вербального и невербального общения (употреблять в общении жесты, мимику, эмоционально и содержательно выражать мысли, получать и транслировать информацию о себе и других вещах, использовать рисунки, таблицы, схемы).

2) Регуляционно-коммуникативные навыки - состоят из навыков согласовывать свои действия, мнения, установки с потребностями других людей в общении; навыков проявлять доверие, помощь и поддержку окружающих в процессе общения (проявлять помощь, поддержку, уступать, быть честным, не уклоняться от ответов, говорить о своих намерениях, давать советы и доверять советам других); навыков применять свои индивидуальные способности при решении с партнером по общению совместных задач (использовать речь, движения, графическую коммуникацию); навыков оценить результаты совместного общения (уметь критически оценивать себя и других, учитывать личный вклад каждого в общение, обсуждать и понимать результаты общения, принимать правильные решения, выражать согласие (несогласие), одобрение (неодобрение), оценивать соответствие вербального поведения невербальному).

3) Аффективно-коммуникативные навыки – основываются на навыках делиться своими чувствами, интересами, мнением с партнером по общению; проявлять чуткость, отзывчивость, сопереживание, заботу к другим; оценивать и учитывать эмоциональное состояние другого человека.

Г.М. Андреева и А.А. Леонтьев являются сторонниками деятельностного подхода, в котором говорится о взаимосвязи коммуникативных навыков и деятельности [1].

А.Н. Леонтьев рассматривает деятельность и коммуникативные навыки как две стороны социального бытия человека; в других же случаях общение понимается как компонент какой-либо деятельности, которая будет являться

условием реализации общения. А.Н. Леонтьев интерпретирует общение как особый вид деятельности [24].

По мнению Г.М. Андреевой: «Общение - это сложный процесс взаимодействия между людьми, заключающийся в обмене информацией, а также в восприятии и понимании партнерами друг друга» [1]. То есть, коммуникативные навыки в данном определении рассматриваются как форма совместной деятельности.

Б.Ф. Ломов разработал принцип коммуникативных навыков как «субъект-субъектного» взаимодействия. Общение в его концепции выступает как особая самостоятельная форма активности субъекта. В процессе такого взаимодействия осуществляется не только взаимный обмен деятельностью, но и представлениями, идеями, чувствами.

По мнению Б.Г. Ананьева, коммуникативные навыки являются специфическим видом деятельности и главной его характеристикой является то, что через него человек строит свои отношения с другими людьми. Общение, в его концепции, является как социальным, так и индивидуальным явлением.

В.Н. Мясищев также внес большой вклад в разработку вопросов психологии коммуникативных навыков. Ученый считал, в коммуникативных навыках проявляются отношения человека, имеющие такие характеристики, как: активность, избирательность, положительный или отрицательный характер. Обращение человека с человеком является способом или формой общения и отношения. Причины, которые определяют наличие или отсутствие соответствия между отношением и обращением у участников общения, проявляются как в личностных свойствах каждого из общающихся, так и в обстоятельствах общения и в характере малой группы, которую образуют данные люди [38].

Также, В.Н. Мясищев отмечал, что коммуникативные навыки могут изменять и перестраивать различные характеристики психических процессов, психических состояний и свойств человека [38].

Все эти ученые сходятся во мнении, что коммуникативные навыки являются одним из главных видов деятельности. А именно межличностное общение по основным своим характеристикам представляет собой специфический вид деятельности.

Л.С. Выготским было предложено и активно разрабатывалось положение о решающей роли общения в психическом развитии ребенка.

Ученый писал о том, что, что психологическая природа человека представляет совокупность человеческих отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры. В исследованиях Л.С. Выготского намечена взаимосвязь и взаимозависимость между отношениями «ребенок-ребенок» и «ребенок-взрослый» в психическом развитии детей [11].

А.Н. Леонтьев утверждает, что любую деятельность человека, в каких бы условиях и формах она ни протекала, нельзя рассматривать вне общественных отношений [3]. Общаясь с окружающими людьми, школьник совершенствует все свои высшие познавательно-деятельностные способности и коммуникативные навыки [7].

Коммуникация - смысловая сторона общественного сотрудничества. Ввиду того, что любое личностное взаимодействие происходит в условиях прямых или косвенных отношений с другими людьми, оно имеет не только физический, но и коммуникативный аспект. Важным значением коммуникационного процесса является достижение социального единства при сохранной особенности каждой её составляющей [44].

В начале 90-х гг. прошлого столетия под «коммуникативными навыками» ученые подразумевали навыки и подготовленность к осуществлению иноязычной речи. Но в середине 90-х гг. мнение ученых поменялось, и «коммуникативными навыками» стали называть навыки людей выстраивать своё речевое и неречевое поведение согласно задачам общения. Решение методических и дидактических вопросов формирования

ключевых компетенций в образовательном процессе является характерным направлением научных поисков для современного этапа развития обучения.

Коммуникативные навыки в наши дни имеют в своём составе собственно коммуникативный, перцептивный и интерактивный компоненты, которые являются главными чертами процесса общения.

С нашей точки зрения, под коммуникацией подразумеваются все информационные обмены, под интеракцией – процессы сотрудничества, под перцепцией восприятие и понимание собеседника во время деятельности и общения [44]. Под коммуникативными навыками понимается характеристика личности, имеющая в своем составе комплекс знаний, умений, опыта и личностных особенностей, способствующих качественному решению задачи общения и достижению взаимопонимания.

Мы считаем, что коммуникативные навыки представляются теоретической, практической и личностной составляющими. Теоретическая составляющая включает в себя знания в сфере межличностного сотрудничества, способность подобрать важную информацию, её источник, умение неоспоримо аргументировать свою точку зрения, стилистически и грамматически правильно строить фразу, излагать информацию ясно, логично, доступно и выразительно. К практической составляющей относится комплекс навыков воспринимать себя, собеседника и процесс общения (способность понимать эмоциональный настрой собеседника, слушать его, применять личный опыт в общении).

По нашему мнению, под личностной составляющей коммуникативных навыков понимается сочетание коммуникативных свойств и качеств личности (распознавание внутренних состояний других людей – эмпатия; умение оценивать альтернативные черты своего поведения и выбор действий, адекватных ожиданиям другого человека; способность контролировать свое поведение; коммуникабельность, терпимость, умение размышлять).

Вышеизложенный комплекс составляющих является структурной организацией коммуникативных навыков личности.

Выделяют три группы коммуникативных навыков, обеспечивающие развитость коммуникативных навыков:

- речевые коммуникативные знания и умения;
- социально-психологические коммуникативные знания и умения;
- деятельностно-практические коммуникативные умения [44].

По нашему мнению, под термином «коммуникативные навыки» подразумевается владение умственными практическими действиями, направленными на установление и поддержание целесообразных взаимоотношений с людьми в процессе учебной, а затем и дальнейшей профессиональной деятельности [43].

Мы считаем, что развивая коммуникативные навыки, необходимо научить обучающихся задавать вопросы, грамотно и четко отвечать на них, внимательно слушать и принимать активное участие при обсуждении рассматриваемой проблемы, комментировать высказывания собеседников и уметь критически их оценить, аргументировать свой ответ в классе, уметь выражать собеседнику эмпатию, адаптировать свой ответ к восприятию других участников коммуникативного общения. Развитие перечисленных навыков является поэтапным процессом формирования у обучающихся способности к речевому общению и умению слушать, на метапредметном уровне, включающем различные аспекты процесса речевого общения: чтение, слушание, письменная и устная речь, этика речевого общения [10].

Задача формирования коммуникативных навыков сложна из-за разнообразия групп школьников по происхождению и разновидностям трудностей. Из этого следует, что, кроме целенаправленной работы учителя по развитию коммуникативных навыков, важна реализация совокупности психокоррекционных и развивающих мер у обучающихся.

По нашему мнению, различают следующие уровни развития коммуникативных навыков:

Обучающиеся с высоким уровнем коммуникативных навыков проявляют интерес к общению со своими сверстниками, они активны, самостоятельны во время учебного общения, владеют интонационными особенностями речи, используют невербальные способы общения; требовательны и ответственны к себе и другим, оказывают помощь более слабым обучающимся и прислушиваются к советам; адекватно оценивают замечания учителя; могут управлять своими эмоциями; стараются соблюдать требования школы.

С нашей точки зрения, учащихся со средним уровнем коммуникативных навыков отличает стремление к общению при неумении ориентироваться в ситуации общения и критически оценивать результаты общения, они плохо владеют невербальными способами общения, неверно оценивают замечания одноклассников, плохо управляют своим эмоциональным состоянием. Школьники с коммуникативными навыками ниже среднего уровня имеют те же затруднения в общении, что и школьники среднего уровня, но в осознании ситуации общения и реагировании на неё имеют более выраженные трудности.

Мы считаем, что дети с низким уровнем коммуникативных навыков характеризуются незначительным выражением заинтересованности к общению; не стремятся к успеху; не могут контролировать своё поведение в обществе и придерживаться адекватных норм поведения; они скованны при общении; полностью теряются в конфликтных ситуациях [43]. Школьники испытывают затруднения во взаимодействии с окружающими, сотрудничестве со своими одноклассниками. Также у них затруднено формирование высших психических функций, возникающие и развивающиеся в связи с формированием совместной деятельности детей. По мнению Л.С. Выготского, возможность решить трудности в совместной деятельности видится многообещающей [11].

Представим компоненты, параметры и показатели сформированности коммуникативных навыков в Таблице 1.

Таблица 1

**Компоненты, параметры и показатели сформированности коммуникативных навыков**

Компоненты коммуникативных навыков	Параметры, определяющие сущность компонента	Эмпирические показатели сформированности параметра
Информационно-коммуникативный компонент	1. Навык принимать информацию	1. Внимание к сообщениям учителя и товарищей 2. Стабильность процесса принятия информации
	2. Навык передавать информацию	1. Навык выразить мысль, намерение, просьбу (сформировать сообщение) 2. Полнота сообщения
	3. Навык планировать сообщение	1. Конкретизация единиц сообщения 2. Наличие обращения по имени
Интерактивный компонент	1. Навык взаимодействовать с партнером в процессе совместной деятельности	1. Совместное планирование предстоящей деятельности 2. Ориентация на партнеров 3. Отсутствие конфликта
	2. Готовность к взаимодействию	1. Навык ориентироваться в ситуации общения 2. Удовлетворенность в общении
	3. Адаптация в школьном коллективе	1. Отсутствие дезадаптации
Перцептивный компонент	1. Восприятие другого	1. Понятие отношения собеседника 2. Сопереживание эмоциональному отношению собеседника 3. Понимание эмоций
	2. Восприятие межличностных отношений	1. Представление о сущности межличностного общения 2. Значимость для ребенка данных отношений 3. Способность к выделению личных характеристик собеседника

Таким образом, коммуникативные навыки – навыки людей выстраивать своё речевое и неречевое поведение согласно задачам общения.

В зарубежных исследованиях коммуникативные навыки - способность общаться устно или письменно с носителем изучаемого языка в реальных жизненных ситуациях. Предпочтение должно отдаваться передаче смысла, а форма предъявления информации, точнее, корректность языковых средств, второстепенна по отношению к смыслу высказывания



С нашей точки зрения, анализ работ по проблеме коммуникативных навыков демонстрирует то, что при некоторых различиях в подходах авторов к проблеме коммуникативных навыков, в исследованиях ученых есть множество общих и схожих положений. Главным из которых является признание роли общения в формировании и становлении личности. В отечественной психологии сложилось несколько подходов к феномену коммуникативных навыков. Их сходство состоит в том, что все они разделяют принципиальную позицию о единстве коммуникативных навыков и деятельности.

Необходимо отметить, что коммуникативные навыки являются условием развития личности детей и проявляются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми.

## 1.2. Характеристика коммуникативных навыков у подростков

С нашей точки зрения, на сегодняшний день навык общаться, находить общий язык с другими людьми, договариваться являются необходимыми для успешной самореализации человека. Все сферы деятельности человека строятся на коммуникации, что говорит о необходимости развития коммуникативных навыков еще в школьном возрасте.

Требования к результатам обучающихся (личностным, метапредметным, предметным), многие из которых связаны с коммуникацией, устанавливает Федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС), соответствующей ступени обучения. Во ФГОС основного общего образования (ФГОС ООО) требования к результатам освоения основной образовательной программы, в том числе в области овладения коммуникативными навыками, детализируются, конкретизируются.

Сформированность коммуникативных навыков у подростков влияет на все стороны его общественной жизни, на навык правильно и доброжелательно общаться со сверстниками и учителями, на навык легко и непринужденно поддерживать разговор в незнакомой компании, на навык оказывать сочувствие, поддержку, навык адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику. Все эти навыки, несомненно, будут влиять на все будущее подростка и будет основополагающим для дальнейшей жизни [37].

Обзор педагогических и психологических исследований показывает, что в современной педагогической практике проблема развития коммуникативных навыков и навыков подростков изучена недостаточно. В трудах отечественных психологов Л.С.Выготского, А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, М.И.Лисиной, С.Л.Рубинштейн, Д.Б.Эльконина и др., общение, как правило, выступает в качестве одного из основных условий развития ребенка, важнейшего фактора формирования его личности,

наконец, ведущего вида человеческой деятельности, направленного на познание и оценку самого себя через посредство других людей в любом возрасте [34].

С нашей точки зрения, именно в подростковом возрасте главными выступают те особенности другого человека, которые обуславливают возможность установления с ним дружеских и доверительных отношений. Важными становятся свойства, относящиеся к мировоззрению, творчеству, познанию (такие, как творческий человек, талант, увлеченность). Это согласуется с данными об увеличении на протяжении подросткового возраста количества используемых надситуативных личностных характеристик. Однако действительная специфика подросткового возраста заключается не только в том, что используемые ими конструкты более конкретны и относятся к определенным классам ситуаций, но и в содержании – большинство этих ситуаций, порождающие конструкты, относятся к сфере межличностного общения [6].

Анализ исследований, посвященных особенностям общения у подростков, показал, что наиболее часто нарушения в межличностных отношениях вызваны слабым развитием у них навыков общения [14]. В развитии коммуникативных навыков или навыков общения оказывают большое влияние родители и среда, где подросток воспитывается.

Ведь оттого как родители общаются друг с другом в семье, как непосредственно складывались взаимоотношения подростка с родителями в детстве в период его взросления, какой стиль общения преобладает в семье, каким было непосредственно-эмоциональное общение ребенка с матерью в младенчестве (а ведь это тоже дает толчок для психического и нравственного развития) и будет зависеть, какую позицию займет подросток в обществе, и как он будет общаться со сверстниками, учителями [14].

По нашему мнению, потребность в общении со сверстниками, которое не могут дать родители, отмечает А.В. Мудрик, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается [39]. Взаимоотношения со сверстниками являются

центральными в жизни подростка, определяющими другие стороны его социальной жизни.

Л.И. Божович отмечает, что у подростков привлекательность занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками.

Возрастные трудности, сопровождающиеся чувствами неприкаянности и одиночества, вызывают у подростков необходимость в общении и формировании групп со сверстниками, для признания своей значимости. Подростку важно быть не только в группе, но и занимать среди сверстников удовлетворяющий его статус. Для некоторых это может отражаться в необходимости занять лидерскую позицию, для других – быть авторитетом, для других – быть признанным, так или иначе, это является основным мотивом в поведении подростка [16].

С нашей точки зрения, в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей, и их отсутствие значительно затрудняет внутреннее раскрытие подростка и реализацию в обществе в целом, приводит к отклонению от социализации. Однако, существует возможность коррекции уже выработанных коммуникативных навыков, поэтому актуальной становится социально-педагогическая работа по формированию коммуникативных навыков у подростков, так как особенности данного возраста позволяют рассчитывать на высокую эффективность деятельности [20].

Мы считаем, что важнейшим условием личностного развития подростков можно считать их общение как со сверстниками, так и со взрослыми. Провалы в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение выдвигается как важнейшая социальная потребность, без реализации которой замедляется, а иногда и прекращается формирование личности. Ведущие психологи (В.М. Бехтерев, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, М.М. Бахтин, А.А. Бодалев) относят

потребность в общении к числу важнейших условий формирования личности. В связи с этим потребность в общении рассматривается как следствие взаимодействия личности и социокультурной среды. Среди социальных процессов одно из ведущих мест занимает коммуникация как необходимый элемент взаимодействия людей, групп, народов, государств, в ходе которого осуществляется передача и взаимопередача информации, чувств, оценок, значений, смыслов, ценностей и т.д. Есть ряд способностей, которые в совокупности обеспечивают человеку коммуникативную компетентность [8].

Л.А. Поварницына выделяет следующие группы трудностей общения:

1 группа – трудности, связанные с неумением вести себя, незнанием, что и как сказать;

2 группа – трудности, связанные с непониманием и неприятием партнера общения;

3 группа – трудности, вызванные непониманием партнера общения, т.е. недостаточной сформированностью собственной перцептивной стороны общения;

4 группа - трудности, связанные с переживанием неудовольствия, даже раздражения по отношению к партнеру;

5 группа – трудности, вызванные общей неудовлетворенностью человека общением.

Таким образом, причинами затруднения в общении могут быть индивидуально-психологические особенности общения, включающие интеллектуальные, волевые, личностные проявления человека.

Л.Н.Булыгина предлагает свою систему критериально-уровневой оценки сформированности коммуникативной компетентности подростков [6]:

- рецептивный уровень диагностируется, когда у человека преобладают личностные смыслы, связанные с удовлетворением витальных потребностей. Степень самостоятельности в коммуникации очень низка. Поведение основано на вынужденной адаптации;

- конформный – соответствует доминанте внешних факторов, под влиянием которых и формируются личностные смыслы обучающихся. Классической формой поведения в коммуникации является конформизм и социальная мимикрия. Индивидуальные ценности ставятся ниже оценки окружающих;

- репродуктивный – фиксируется, если обучающийся в коммуникации начинает действовать дифференцированно, с учетом его отношений с окружающим миром. Личностные смыслы определяются

потребностью в самореализации, однако самостоятельность в коммуникации ограничивается репродукцией (воспроизводится только проверенный социальный шаблон);

- на продуктивном уровне поведение обучающегося в коммуникативных ситуациях становится самостоятельным, он может публично выразить свою позицию как в устной, так и письменной формах, учитывая при этом интересы адресатов;

- креативный уровень характеризуется доминантой потребностей обучающегося в социальной коммуникации. Личностные смыслы определяются не внешними оценками, а системой собственных ценностей, среди которых сотрудничество и ответственность занимают ведущие позиции.

Таким образом, в подростковом возрасте коммуникативная деятельность является ведущей деятельностью, несформированность или низкий уровень развития коммуникативных навыков существенно затрудняет личностное развитие подростка, его реализацию в учебной деятельности, среди сверстников и в обществе в целом.

### 1.3. Особенности формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения

Зрительный дефект, имеющий различную этиологию и различные проявления, отрицательно сказывается на развитии психики подростка (Л.С.Волкова, Л.С.Выготский, Г.В.Григорьева, В.П.Гудонис, М.И.Земцова, Е.А.Кульбуш, А.Г.Литвак, Д.М.Маллаев, Л.И.Плаксина, Л.И.Солнцева и др.).

Однако судьбу личности решает не сам по себе дефект, а его социальные последствия (Л.С.Выготский). Трудности создания адекватных возрасту и общепринятым нормам поведения развивающих и корригирующих условий общения со взрослыми и сверстниками затрудняют и процесс адаптации в обществе нормально видящих людей [11].

С нашей точки зрения, в формировании коммуникативных навыков у подростков как вида специфической деятельности человека велико значение зрения, именно зрение:

- делает общение более свободным, позволяет отыскивать нужного человека среди окружающих в большом пространстве;
- выступает как канал обратной связи и дает возможность видеть реакцию окружающих на действия, слова, с которыми обращается человек к партнеру или аудитории;
- позволяет овладевать средствами общения по подражанию;
- нормально видящий человек имеет возможность выразить свое эмоциональное состояние большим количеством средств и признаков, особенно неречевых - экспрессивно-мимических;
- с помощью зрения человек учится воспринимать окружающий мир и внутренний мир другого человека через изобразительные средства: картины, иллюстрации в книгах, кинофильмы, телепередачи и пр.

Очевидно, что тяжелое зрительное нарушение у подростков отражается на общении как непосредственном, так и опосредованном.

Мы считаем, что нарушение зрения провоцирует неадекватное развитие неречевых средств коммуникативной деятельности, воздействуя на объем и качество коммуникации, а также затрудняет подростку вхождение в социальную среду, в которой он живет и формируется как личность.

Процессы формирования коммуникативных навыков у подростков при нарушениях зрения являются серьезной проблемой и сложно решаются. Особенно тяжело формируются у подростков неречевые средства коммуникативной деятельности. Многие подростки проявляют вербальное, а не практическое понимание правильных жестов, действий в коммуникативной деятельности с детьми и взрослыми. Имеются также недостатки в речевых средствах межличностной коммуникации (в культуре устной речи, в общении «лицом к лицу», в плавности речи, в связи между речевыми и неречевыми средствами общения) [22].

В ряде исследований последних лет выявлена одна из причин, на которую не обращали раньше внимания, - это нарушения общения подростков с нарушением зрения со сверстниками, членами семьи, коллегами (В. Гудонис, В. З. Денискина, П. М. Залюбовский, Л.М.Кондратов, А. Г. Литвак, Л. И. Плаксина, Е. П. Синева, Л. И. Солнцева, В. М. Сорокин, В. А. Феоктистова и др.).

С нашей точки зрения, большая часть авторов связывает речевые расстройства у слепых и слабовидящих подростков непосредственно с дефектами зрения (степенью нарушения зрения и временем его появления). Но в литературе имеются разрозненные данные и о том, что у таких подростков речевые расстройства могут быть следствием самых разнообразных причин: нарушений внутриутробного развития и ЦНС, воздействия эмоциональных и соматических факторов, ограничения непосредственных контактов с окружающим миром, неблагоприятного влияния окружающей среды, слабого развития моторики и координации и др. (К. Бюрклен, П. Мельников, А.И. Скребицкий, J.M. Jan, R.D. Freeman, P.E. Scott, T. Cutsforth, D. Warren и др.).



В.З. Денискина, Л.А. Дружинина, А.Г. Литвак, А.А. Лысова, Г.В. Никулина, Л.Б. Осипова, Л.И. Плаксина и др. отмечают, что дефект зрения усложняет взаимодействие подростков с окружающей средой, изменяет социальную позицию и негативно влияет на развитие их коммуникативного опыта, что ведет за собой целый ряд осложнений в формировании личности [15]. У подростков потеря зрения приводит к сдерживанию активной позиции, снижению уровня самостоятельности, появлению замкнутости, необщительности, возникновению навязчивых стереотипных движений. Недостаточность коммуникативного опыта способствует появлению у подростков с нарушением зрения отрицательных черт характера: эгоизма, нерешительности, упрямства, снижения внимания к окружающим [16].

Большинство ученых отмечает, что подростки с нарушениями зрения по сравнению с нормально видящими сверстниками в меньшей степени владеют невербальными средствами общения. Они практически не используют в общении со взрослым и сверстником выразительные движения, жесты, мимику, редко улавливают изменение настроения партнера [22]. Их общение опирается, прежде всего, на речевые возможности, в то время как нормально видящие подростки активно совершенствуют коммуникативную деятельность в практическом и «теоретическом» сотрудничестве со взрослым через развитие системы вербальных и невербальных средств коммуникации. Человек, находящийся в условиях зрительной депривации, зачастую оказывается неспособным не только получить полную, качественную перцептивную информацию, но и адекватно ее интерпретировать, идентифицировать, персонализировать в силу как недостаточной перцептивной информации, так и недостаточного коммуникативного опыта [7].

Мы считаем, что с этих позиций очевиден тот факт, что процесс познания партнера по межличностному взаимодействию у подростка с нарушениями зрения находится в прямой или опосредованной зависимости. И не только от глубины и степени зрительных нарушений, но и от ряда

других факторов: время приобретения нарушения, стаж слепоты и слабовидения, количества и качества социального опыта вообще и коммуникативного опыта в частности. Однако, несмотря на наличие значительных трудностей, возникающих в процессе межличностного взаимодействия, осуществляющегося в условиях зрительной депривации, отечественная тифлология детерминирует вывод о том, что даже полное отсутствие зрения, не является непреодолимым барьером для формирования адекватного коммуникативного опыта человека с нарушенным зрением [22].

У подростков, лишенных возможности зрительного восприятия окружающей действительности, представления о мимике и жестах очень непрочные, расплывчатые, что усложняет и даже может сделать невозможным восприятие сложных психологических состояний собеседника, отражающих особенности характера и эмоциональное состояние партнера по общению. Трудности восприятия состояния собеседников разрушают адекватность восприятия других характеристик, а также может усложнить развитие речевой функции [27].

Образовательная среда в учреждениях для подростков с нарушениями зрения является первым опытом построения отношений в социальной группе.

С нашей точки зрения, успешность процесса формирования этих первых отношений определяет возможность дальнейшей интеграции воспитанников во взрослое общество.

Сами нарушения зрения не являются непреодолимыми препятствиями для успешного установления социальных контактов с окружающими, но они затрудняют его. При условии верной организации общения со сверстниками, подросток с нарушениями зрения имеет возможность приобрести все необходимые навыки и умения [7].

Поэтому возникает необходимость психологического сопровождения слабовидящих подростков, так как успешная социально–психологическая адаптация, построение гармоничных межличностных отношений во многом

определяет перспективы интеграции подростков с нарушениями зрения в общество.

В связи с этим в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья III и IV вида реализуются программы психологических занятий для слабовидящих подростков.

Цель программы: формирование коммуникативных навыков у слабовидящих подростков.

Задачи программы: формирование представлений о вербальных и невербальных навыках общения, развитие навыка слушать и представлять собственную точку зрения, развитие эмпатии; воспитание уважительного отношения к собеседнику, приобретение опыта принятия решения, разрешения конфликтных ситуаций.

Основную часть подобных программ составляют групповые занятия с подростками, проходящие в форме тренинга, т.к. это обеспечит участникам возможность получить принятие, поддержку и понимание, получить помощь в ситуации выбора решения.

При правильной организации тренинга группа сама становится особым участником тренинга:

- участники испытывают важное социальное чувство причастности к деятельности группы;
- участники учатся слышать и понимать друг друга;
- участники получают опыт говорить о том, что для них важно;
- главное, что участники получают возможность понять: то, что важно для них, может волновать и остальных членов группы.

Ожидаемый результат после прохождения программы:

- принятие личностных особенностей других людей и собственных;
- развитие навыков постановки жизненных целей;
- получение навыков построения отношений конструктивным способом.

Основой подобной программы являются личностно-ориентированный и личностно-деятельностный подходы, позволяющие конструировать личностно-развивающие ситуации [3].

Эффективность реализации подобной программы психологических занятий заключается в развитии у подростков с нарушениями зрения способностей эмоционального самовыражения и экспрессии, формировании привычки эмпатического слушания, возрастании социальной чувствительности, улучшении социальной адаптации, формировании представлений о себе, развитии адекватной самооценки.

Таким образом, в процессе реализации программы подростки научатся эффективно решать трудности в общении, адекватно относиться к собственным возможностям и жизненным перспективам. Можно сказать, что представленная система занятий эффективно используется в практической деятельности педагога-психолога.

## Вывод по главе 1

Подростковый возраст считается в определенной степени переходным, сложным и кризисным, часто подверженный стрессам. А также это возраст самоопределения и становления. В этом возрасте происходит резкое ускорение психического и физического развития. Поэтому необходимо уделять особое внимание к подростку в процессе его формирования и становления как личности. Проблема самоопределения в средних классах школы связана с кризисом самооценки. Самооценка проявляется уже в младшем возрасте, но там ее отличает неустойчивость, в противоположность этому, у подростка она носит достаточно устойчивый характер. Критериями самооценки являются: тревожность, боязнь, страхи, «комплекс неполноценности», самокритичность, высокая требовательность, настойчивость и др.

Осуществив анализ научной литературы по проблеме формирования коммуникативного опыта у подростков с нарушениями зрения, мы выяснили, что его формирование у данной категории подростков происходит по тем же закономерностям, что и у подростков нормативного развития, но имеет определенное своеобразие. Дефекты зрения в зависимости от времени их появления и глубины могут в той или иной мере обуславливать возникновение трудностей в процессе формирования коммуникативного опыта, что предопределяет необходимость осуществления коррекционной работы в данном направлении.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование особенностей формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения**

### **2.1. Организация и методы исследования**

Основной целью исследования являлось выявление особенностей формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Цель: Теоретическое обоснование проблемы и разработка программы по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Объект: Коммуникативные навыки у подростков

Предмет: Особенности формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения

Гипотеза: Формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения будет успешным при условии разработки специальной программы с учетом образовательных потребностей на основе тренинговых процедур.

Эксперимент проводился на базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области "Верхне-Пышминская школа-интернат имени С.А.Мартirosяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

Цель деятельности школы - создание благоприятных условий для успешной реабилитации слепых и слабовидящих детей. Школа осуществляет полное цензовое общее образование слепых и слабовидящих детей.

В школе особое внимание уделяется коррекции и реабилитации слепых детей. В коррекционном блоке имеется кабинет СБО, имитирующий однокомнатную квартиру, кабинет ориентировки в пространстве, три кабинета логопедии, сенсорная комната психологической разгрузки. Все предметные кабинеты оснащены рельефными наглядными пособиями.

Всего в эксперименте приняло участие 30 человек – обучающиеся 7 классов.

Среди них есть подростки, которые обладают хорошей образной памятью, хорошо развитой речью, мышлением, способностью логически рассуждать.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

- Констатирующий;
- Формирующий;
- Контрольный.

Констатирующий эксперимент. Этот эксперимент проводится в начале исследования и ставит своей задачей изучение коммуникативных навыков подростков с нарушениями зрения, оценка состояния самих участников педагогических воздействий; изучение реальной практики по решению данной проблемы; выбор конкретных методик оценки начального состояния экспериментального объекта.

Целью констатирующего этапа исследования является выявление уровня сформированности коммуникативных навыков подростков с нарушениями зрения.

Для изучения особенностей агрессивности и коммуникативных навыков подростков было проведено исследование по методикам:

1. Тест коммуникативных умений Михельсона
2. Методика коммуникативные организаторские склонности (Синявский и Федорошин)

Опишем подробнее методики.

Тест коммуникативных умений. (Автор: Михельсон Л. Перевод и адаптация Гильбуха Ю. З.)

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных навыков.

Данный тест построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения,

который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные).

Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике.

Оценка по всем шкалам производится по трем параметрам «уверенность», «зависимость», «агрессивность».

«Коммуникативные и организаторские склонности»  
В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС).

Цель: исследование коммуникативных и организаторских склонностей.

Результаты опросника КОС позволяют говорить не об уровне профессиональной пригодности, а скорее, о потенциале оптанта в сфере управления и коммуникаций. Назначение методики: Методика разработана для диагностики потенциальных возможностей людей в развитии их коммуникативных и организаторских способностей. Она базируется на принципе отражения и оценки испытуемым некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях (которые знакомы испытуемому по его личному опыту). Ответы испытуемого строятся на основе самоанализа опыта своего поведения в той или иной ситуации.

Вычисления проводились с помощью программы Excel из пакета MS Office. Критерий Стьюдента рассчитывается по формуле:

$$t = \frac{(x_1 - x_2)}{S\Delta}$$



где  $x_1$  и  $x_2$  – средние арифметические значения переменных в группе до и после эксперимента,

$S\Delta$  – стандартная ошибка разности.

Если  $n_1 = n_2$ , то  $S\Delta = \sqrt{\delta_1^2 + \delta_2^2}$  где  $n_1$  и  $n_2$  - число элементов в первой и во второй выборках,  $\delta_1$  и  $\delta_2$  – стандартные отклонения для первой и второй выборки.

Если  $n_1 \neq n_2$  то

$$S\Delta = \sqrt{\frac{\delta_1^2}{n_1} + \frac{\delta_2^2}{n_2}}$$

Уровень значимости определяется по специальной таблице.

## 2.2. Анализ и интерпретация полученных данных

Для определения сильных и слабых коммуникативных сторон семиклассников с нарушениями зрения, навыка установить с ним дружескую атмосферу, а также навыка понять проблемы собеседника был использован тест коммуникативных умений Л. Михельсона.

В ходе использования методики нами были получены результаты, представленные в Таблице 1, см. ПРИЛОЖЕНИЕ и рис. 1.

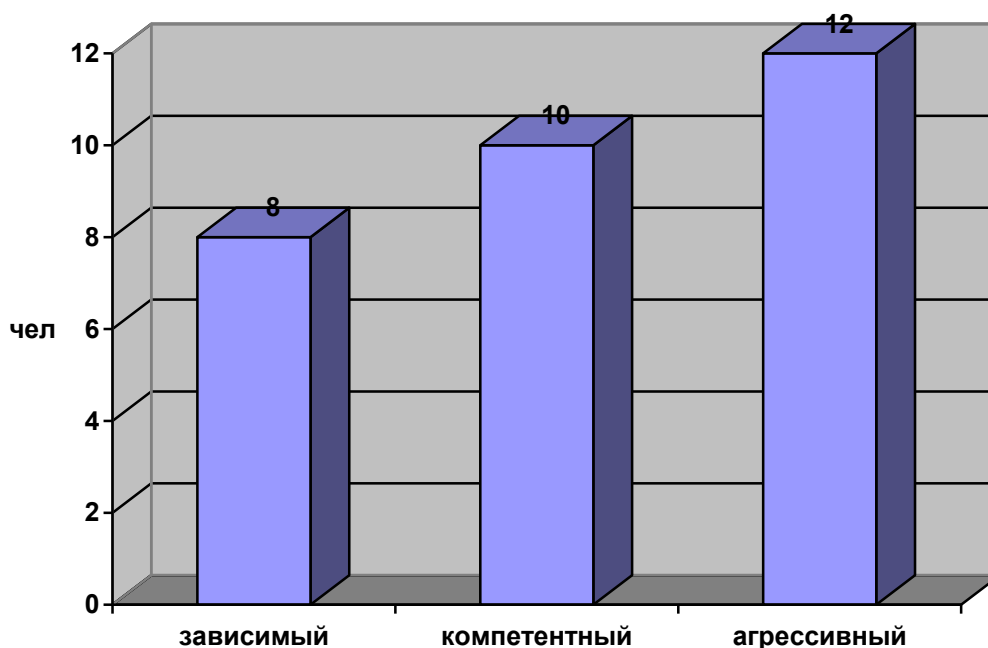


Рис. 1. Тип коммуникативного поведения, чел

В результате диагностики нами было выявлено, что у подростков с нарушениями зрения преобладает агрессивный тип поведения, который выражен у 40% подростков (12 чел). Компетентный тип поведения определен у 33%, (10 чел). С зависимым типом коммуникативного поведения в группе подростков выявлено 27% респондентов (8 чел).

Следовательно, у большинства подростков с нарушениями зрения существуют проблемы в сфере общения, которые могут выражаться в неумении: оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от

сверстника, реагирование на несправедливую критику, реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника, неумение обратиться к сверстнику с просьбой, неумение ответить отказом на чужую просьбу, сказать “нет”, неумение самому оказать сочувствие, поддержку, неумение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, неумение вступить в контакт с другим человеком, контактность и негативные реакции на попытку вступить с испытуемым в контакт.

Уровень развития коммуникативных и организаторских способностей подростков с нарушениями зрения, выявленный с помощью методики КОС, оказался следующим (Таблица 2, см. ПРИЛОЖЕНИЕ и Рис. 2).

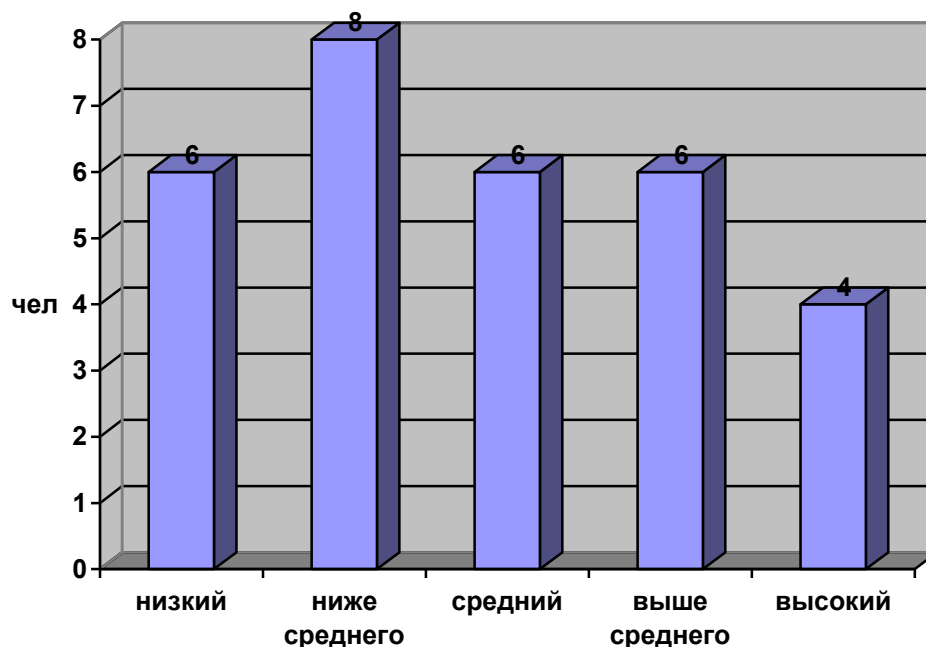


Рис.2. Оценка сформированности коммуникативных и организаторских способностей подростков с нарушениями зрения

Нами установлено, что низкий уровень коммуникативных и организаторских способностей имеют 20% (6 чел) подростков с нарушениями зрения. Такие обучающиеся не стремятся к установлению новых контактов ни с ровесниками, ни с людьми старше их, ни с незнакомыми людьми. Уровень коммуникативных и организаторских

способностей ниже среднего выявлен у 27% (8 чел) подростков с нарушениями зрения. Такие обучающиеся склонны к долгому проявлению обиды, не стремятся к общественной работе. Средний уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 20% (6 чел) подростков. Такие обучающиеся не очень уверенно чувствуют себя в окружении большой группы своих товарищей, однако у них много друзей с которыми они не чувствуют неловкости при общении.

Уровень коммуникативных и организаторских способностей выше среднего выявлен у 20% (6 чел) подростков с нарушениями зрения. Такие обучающиеся имеют много друзей, чувствуют себя непринужденно в незнакомой им компании, любят участвовать в коллективных играх, не опаздывают на встречи.

Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 13% (4 чел) подростков. Такие обучающиеся с нарушениями зрения не испытывают затруднений, неудобств или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком, всегда принимают инициативу на себя, легко осваиваются в новом коллективе.

На основании результатов исследования подростки с нарушениями зрения были распределены в 3 группы – подростки с высоким уровнем сформированности коммуникативных навыков, со средним уровнем и с низким уровнем сформированности коммуникативных навыков. Результаты распределения представлены на рис. 3.

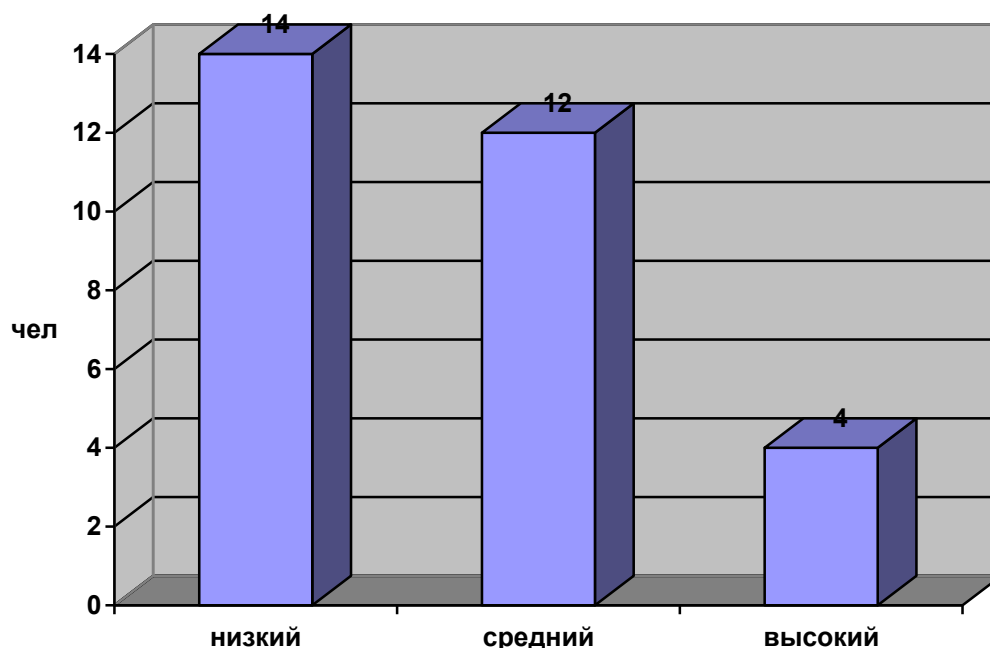


Рис. 3. Результаты определения уровня сформированности коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения

По результатам констатирующего этапа исследования определено, что развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения неоднородно.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 47% (14 чел) подростков с нарушениями зрения. Такие подростки не могут свободно вести беседу, лишь односложно отвечают на вопросы, часто переспрашивают. Ответы их состоят из коротких фраз, в речевом высказывании используются заученные образцы.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 40% (12 чел) подростков с нарушениями зрения. Для таких подростков характерно использование простых языковых форм, нелогичность в общении, используют речевые шаблоны, допускают паузы в речи.

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 13% (4 чел) подростков с нарушениями зрения. Такие подростки легко и свободно выражали мысли, использовали разнообразную лексику.

В формирующем этапе исследования приняли участие 14 подростков с нарушениями зрения, имеющие низкий уровень сформированности коммуникативных навыков. сформированности коммуникативных навыков.

### 2.3. Программа по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения

В контексте компетентного подхода в образовании под педагогической поддержкой понимается деятельность педагогов по оказанию превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, общением, с успешным продвижением в обучении, с жизненным и профессиональным самоопределением.

Цель педагогической поддержки - помощь детям в конструировании их автономного внутреннего мира. Педагогическая поддержка нужна для того, чтобы учебно-воспитательный процесс носил личностно-ориентированный характер. Педагог может способствовать развитию коммуникативных навыков детей, если в воспитательной деятельности будет использовать технологию педагогической поддержки. Она составляет одну из важнейших педагогических средств, ориентированную на процесс саморазвития личности ребенка.

Ребенок с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с нарушениями зрения на современном этапе развития общества рассматривается как личность, которая имеет те же права, что и другие члены сообщества, но через особенности индивидуального развития такому ребенку необходимо предоставлять особые образовательные услуги. Благодаря современной комплексной помощи у них наблюдаются позитивные изменения в личностно-мотивационной, познавательной, коммуникативной и эмоционально волевой сфере. Лишь при условии раннего включения в систему коррекционно-развивающей работы указанной категории детей, возможно, достичь оптимального уровня их развития.

Теоретический анализ проблем коммуникации подростков с ОВЗ с нарушениями зрения показал, что дети с нарушениями зрения в меньшей степени владеют невербальными средствами общения. Они практически не

используют в общении со взрослым и сверстником выразительные движения, жесты, мимику, редко улавливают изменение настроения партнера. Человек, находящийся в условиях зрительной депривации, зачастую оказывается неспособным не только получить полную, качественную перцептивную информацию, но и адекватно ее интерпретировать, идентифицировать, персонализировать в силу как недостаточной перцептивной информации, так и недостаточного коммуникативного опыта.

Анализ литературы и результаты собственного экспериментального исследования позволил нам разработать систему групповой консультативной работы в форме программы социально-психологического тренинга (СПТ) по развитию коммуникативных навыков подростков с ОВЗ с нарушениями зрения.

В разработке программы тренинга по развитию коммуникативных навыков у подростков с ОВЗ с нарушениями зрения мы исходили из предположения о том, что специфика жизнедеятельности детей с ОВЗ с нарушениями зрения продуцирует ряд факторов, негативно влияющих на становление и развитие.

Недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с ОВЗ с нарушениями зрения, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми.

Таким образом, целостное изучение различных аспектов коммуникативной деятельности подростков с ОВЗ с нарушениями зрения, свидетельствующее о наличии у них стойких трудностей речевого поведения, убедило в необходимости разработки программы тренинга, направленного на развитие коммуникативных навыков. В котором учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его состоянием здоровья, что соответствует ФГОС обучающихся с нарушениями зрения.



Программа тренинга по развитию коммуникативных навыков у подростков с ОВЗ с нарушениями зрения.

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и формирование навыков конструктивного взаимодействия обучающихся с ОВЗ с нарушениями зрения.

Основные задачи тренинга - способствовать:

- выявлению и коррекции неэффективных стереотипов общения;
- формированию навыков эффективного общения: открытого выражения чувств и желаний, рефлексии, обратной связи, навыка анализировать реальные ситуации;
- оптимизации общения подростка со сверстниками: выработка механизмов эмпатии, навыка считаться с другими, навыка выходить из конфликтных ситуаций;
- снятию эмоционального напряжения во взаимодействии между подростками (страх, тревожность, обида, гнев, агрессия);
- пониманию мотивов межличностных отношений;
- развитию доверия к окружающим;
- развитию уверенного поведения в общении.

Основной принцип тренинга:

- освоение активного стиля общения;
- совершенствование навыков эффективного общения;
- формирование стиля доверительного общения;
- отработка навыков понимания окружающих людей.

Структуру разработанной нами коррекционно-развивающей программы составляют три взаимосвязанных модуля, которые влияют на развитие когнитивного, эмоционально-мотивационного и поведенческого компонентов общения.

В первый модуль «Когнитивный» вошло восемь занятий, направленных на развитие когнитивного компонента общения.

Цель – способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми, родителями и уважительного отношения к окружающим, пониманию значения общения в жизни человека. Занятия: «Знакомство», «Уверенное поведение», «Расширение знаний о дружбе», «Я -мы», «Я есть, я буду», «Как научиться быть общительным», «Способы выражения чувств», «Ребенок-взрослый».

Второй модуль «Эмоционально-мотивационный» состоит из четырех занятий, направленных на развитие эмоционально-мотивационного компонента общения, включающий наличие у человека характеристик способствующих пониманию, проявлению и управлению эмоциями, предполагает анализ потребностей и мотивов, лежащих в основе общения.

Цель - развитие навыка и потребности подростков чувствовать переживания других людей, эмпатийно сопереживать им; снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций (страх, тревожность, обида, гнев, агрессия) личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

Занятия: «Эмоции», «Мои обиды», «Работа с эмоциями: гнев, вина», «Мотивы наших поступков»

К третьему модулю «Поведенческий» относятся последние пять занятий, направленные на развитие поведенческого компонента – умение детей вести себя в коллективе, строить бесконфликтные взаимоотношения, контролировать свои эмоции и настроение; преимущество позитивного настроения, готовность к решению проблемных ситуаций, позитивное восприятие себя и окружающих.

Цель - содействие развитию уверенного поведения.

Занятия: «Уверенное поведение», «Конфликт-менеджмент», «Собственное поведение», «Я могу», «Уверенность», «Прощание».

Каждый содержательный модуль тренинга допускает несколько отдельных занятий. Каждое новое занятие начинается с приветствия и упражнения активатора, заканчивается занятие рефлексией содержания,

эмоционального самочувствия участников, а также ритуалом прощания, избранным группой по предложению тренера на первом занятии.

В ходе психокоррекционных занятий применяются разные формы взаимодействия с обучающимися, направленные на преодоление или ослабление проблем в психическом и личностном развитии, гармонизацию личности и межличностных отношений обучающихся со сверстниками, родителями, учителями, службой сопровождения.

Средствами решения поставленных задач выступали следующие формы работы: наблюдение, тематическое рисование, тренинговые упражнения, беседы, сюжетно-ролевые игры и ситуативные задания.

В работе с детьми используются основные методы коррекции: групповая дискуссия; методы невербального взаимодействия; психорисунок; рефлексивные комментарии; психодрама; ролевая игра; психогимнастика; элементы арт-терапии.

В тренинге используются упражнения, разработанные Л. Бурбо, А. М. Прихожан, Б.Халлингером, К.Фопель в нашей интерпретации.

Общая информация о тренинге

Категория участников: подростки, социальные педагоги, практические психологи, педагоги, социальные работники.

Количество участников тренинга –14 человек.

Продолжительность тренинга:18 занятий по 60 минут.

Тренинг рекомендуется проводить регулярно 1 раз в неделю по 1 часу во внеурочное время с обучающимися на добровольной основе.

Количество тренеров: 2.

Тренинговое помещение: просторная комната, стулья (по количеству участников и тренеров), размещенные в центре комнаты в форме круга.

Вид тренинга: просветительский.

План программы тренинга

План программы тренинга по развитию коммуникативных навыков у подростков с ОВЗ представлен в таблице 2.

Таблица 2

**План программы тренинга по развитию коммуникативных навыков у  
подростков с ОВЗ с нарушениями зрения**

Тема занятия	Цель занятия	Основное содержание упражнений	Время (мин.)
<b>I модуль «Когнитивный»</b>			
Занятие 1.1. «Знакомство».	Цель: ознакомление участников с целью и заданием тренинга, правилами группового взаимодействия, формирования доверия и сплоченности участников группы.	«Интервью» «Принятие группой правил взаимодействия» «Разговор в кругу» «Стена граффити» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.2. «Уверенное поведение»	Цель: продолжить обсуждение разных моделей поведения, закреплять в ролевых играх модель уверенного поведения	Приветствие Рефлексия прошлого занятия. Упражнение на взаимодействие «Сиамские близнецы». Ролевая игра. Битва гигантов. Рефлексия прошедшего занятия. Упражнение на дыхание. Игра «Землетрясение». 8. Ритуал прощания.	60
Занятие 1.3. «Расширение знаний о дружбе»	Цель: способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим	«Узнай по описанию» «В мире вежливых слов» «Расскажи глазами» «Значки» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.4. «Я -мы»	Цель: способствовать формированию представлений о личностной уникальности и личностной значимости	«Отгадай» «Футболка с надписью» «Эмпатия» «Волшебное слово» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.5. «Я есть, я буду»	Цель: способствовать усвоению продуктивных способов взаимодействия	«Здравствуй, мне очень нравится...» Арт-терапия (Техника «Игры с песком») «С кем я подружился » «Я знаю пять имен своих друзей» Рефлексия занятия	60
Занятие 1.6. «Как научиться быть общительным»	Цель: способствовать формированию представлений о значении общения в жизни человека.	«Общение» Мини-лекция «Неправда – честность» «Правда – лож» «Дружба» Рефлексия занятия	60

Занятие 1.7 «Способы выражения чувств»	Цель: обсудить различные способы выражения чувств, способствовать формированию бесконфликтных способов, продолжать отрабатывать технику посредничества.	Приветствие. Упражнение на пространственное взаимодействие. «Леди и джентльмены». Деление на группы с помощью упражнения «Выбери...» Работа в группах. «Расшифровать» Ролевые игры. Определение по голосу эмоций человека. «Тень». Прощание.	60
Занятие 1.8. «Ребенок-взрослый»	Цель: способствовать формированию доверительного отношения к родителям и осознания возможности избегания конфликтов с родителями.	«Арт-терапия» «Расстановка семьи» «Самые добрые руки» «Список претензий» Рефлексия занятия.	60
2. модуль «Эмоционально-мотивационный»			
Занятие 2.1. «Эмоции»	Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.	«Ласковое слово» «Наши эмоции – наши поступки» «Эпитеты» Самодиагностика «Тест рисования пальцем» Рефлексия занятия	60
Занятие 2.2. «Мои обиды»	Цель: снижение уровня негативных переживаний.	«Когда я обижаюсь» Тематическое рисование «Детские обиды» «Обиженный человек» «Шкатулка обид» Рефлексия занятия	60
Занятие 2.3. «Работа с эмоциями»	Цель: снижение уровня переживаний негативных эмоций.	«Гнев» «Вина» Беседа «Неотвратимые человеческие страдания» «Замена негативных мыслей на позитивные» Рефлексия занятия	60
Занятие 2.4. «Мотивы наших поступков»	Цель: способствовать пониманию мотивов межличностных отношений	«Я хочу — они хотят — я поступаю» «Назови свои сильные и слабые стороны» «Мотивы наших поступков» «Правила разговора» Рефлексия занятия	60
3. модуль «Поведенческий»			
Занятие 3.1. «Уверенно е	Цель: тренировка навыков уверенного поведения	«Уверенное поведение» «Правильный выбор» «Голос» «Доведи дело до конца»	60

поведение »		Рефлексия занятия	
Занятие 3.2 «Конфликт-менеджмент»	Цель: познакомить с понятием «конфликт-менеджмент», продолжать способствовать формированию навыков эффективного общения с использованием вербальных и невербальных средств.	Приветствие. Игра на взаимодействие. «Я люблю в этом кругу ...» Теоретический блок. Обсуждение в группах. Аргументы. Упражнение-энергизатор на сплочение группы. «Свободное место». Прощание	60
Занятие 3.3. «Собственное поведение»	Цель: способствовать пониманию значимости собственного поведения.	«Личностные ценности» «Трудности на пути» Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке» «Что изменилось во мне» Рефлексия занятия	60
Занятие 3.4. «Я могу»	Цель: содействие развитию уверенного поведения в общении	«Я хочу + я могу» «Движения по одному» «Концептуальное поведение» «Чемодан»	60
Занятие 3.5 «Уверенность»	Цель: закрепление чувства уверенности, доверия в группе	Приветствие. Рефлексия прошлого занятия. «Напиши свое имя». Обсуждение по кругу. «Восковая палочка». Рефлексия прошедшего занятия. «Глина и скульптор». Прощание	60
Занятие 3.6. «Прощание»	Цель: подведение итогов тренинга.	Анкета. Рефлексия	60

В программу включены игры и упражнения на развитие навыков коммуникации, на работу с телом, на отработку негативных эмоций (конструктивной реакции на обиду, раздражение, гнев), на снижение агрессии, на развитие произвольного поведения и толерантности.

Содержание тренинговых занятий представлено в ПРИЛОЖЕНИИ 2.

Критерием эффективности программы является снижение уровня негативных эмоций; навык контролировать поведение; навык решать

проблемные ситуации; повышение коммуникативных навыков; формирование новых стереотипов поведения.

В результате целенаправленных усилий педагогов, службы сопровождения и родителей дети с нарушениями зрения, обретают способность хорошо ориентироваться во взаимоотношениях с окружающими, приобретают навык понимания и эмпатии к эмоциональному настроению окружения, обучаются сопереживанию и отзывчивости.

Целенаправленное развитие коммуникативных навыков совместными усилиями дает существенное обогащение коммуникативного опыта детей и поможет разрешить проблемы, возникающие при взаимодействии с окружающими.

Таким образом, разработанный тренинг способствует:

- осознанию собственных личностных ресурсов, необходимых для формирования более активной позиции в общении;
- повышению уровня мотивации путем привлечения в нетрадиционные виды работы;
- формированию коммуникативных навыков (через психогимнастические упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии);
- возобновлению ресурсного состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, гибкости их мышления и развития креативных способностей в коммуникации;
- формированию навыков общения благодаря активизации сферы подсознательного (применение элементов арт-терапии, рисования);
- регуляции, эмоционально волевой сферы, снятия мускульного и психоэмоционального напряжения.

Разработанная программа тренинга по развитию коммуникативных навыков у подростков с ОВЗ с нарушениями зрения может быть использована в общеобразовательных организациях практикующих инклюзивное образование, а так же в центрах психологической помощи детям с ограниченными возможностями здоровья.

## 2.4. Эффективность программы по формированию коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения

В ходе повторного использования методики Михельсона были получены результаты, представленные в Таблице 3, см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3 и рис. 4.

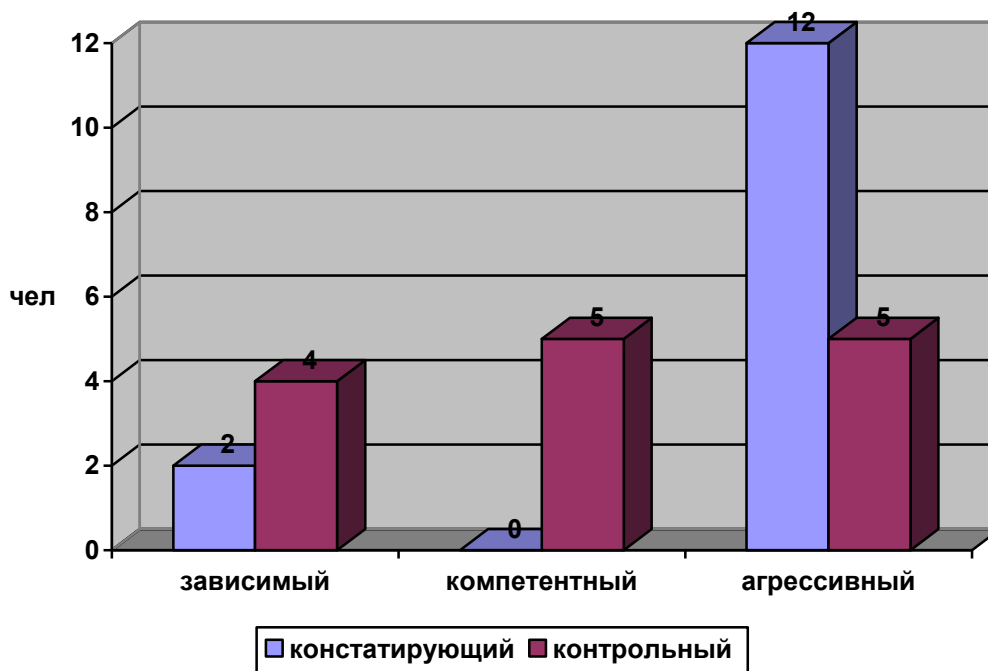


Рис. 4. Тип коммуникативного поведения, чел

В результате диагностики было выявлено, что на контрольном этапе у подростков с нарушениями зрения агрессивный тип поведения стал преобладать 17% подростков (5 чел) от общей выборки или 36% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. Компетентный тип поведения определен у 16% подростков (5 чел) от общей выборки или 36% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. С зависимым типом коммуникативного поведения в группе подростков выявлено 13% респондентов (4 чел) от общей выборки или 29% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях.



Следовательно, на контрольном этапе подростки стали чаще проявлять меньше проблем в сфере общения, они стали уметь оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника, стали уметь обращаться к сверстнику с просьбой, оказывать сочувствие, поддержку, умеют принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников, им стало легче вступить в контакт с другим человеком.

Таким образом, можно констатировать, что проведенные тренинговые мероприятия способствовали формированию коммуникативных навыков, навыка установить дружескую атмосферу, а также навыка понять проблемы собеседника у подростков с нарушениями зрения.

Уровень развития коммуникативных и организаторских способностей подростков с нарушениями зрения, повторно выявленный с помощью методики КОС, представлен в Таблице 4, см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3 и на Рис. 5.

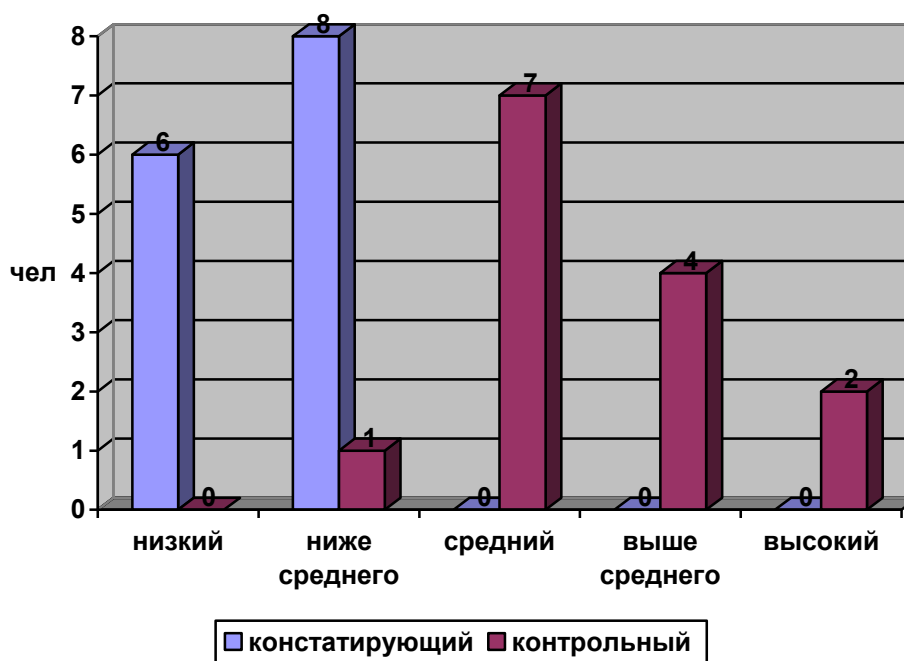


Рис.5. Оценка сформированности коммуникативных и организаторских способностей подростков с нарушениями зрения

Установлено, что низкий уровень коммуникативных и организаторских способностей на контрольном этапе не обнаружен. Уровень

коммуникативных и организаторских способностей ниже среднего выявлен у 3% (1 чел) подростков с нарушениями зрения от общей выборки или 7% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. Такие обучающиеся склонны к долгому проявлению обиды, не стремятся к общественной работе. Средний уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 23% (7 чел) подростков от общей выборки или 50% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. Такие обучающиеся не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей, однако у них много друзей с которыми они не чувствуют неловкости при общении.

Уровень коммуникативных и организаторских способностей выше среднего выявлен у 13% (4 чел) подростков с нарушениями зрения от общей выборки или 29% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. Такие обучающиеся имеют много друзей, чувствуют себя непринужденно в незнакомой им компании, любят участвовать в коллективных играх, не опаздывают на встречи. Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей выявлен у 7% (2 чел) подростков от общей выборки или 14% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях. Такие обучающиеся с нарушениями зрения не испытывают затруднений, неудобств или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком, всегда принимают инициативу на себя, легко осваиваются в новом коллективе.

Таким образом, можно констатировать, что проведенные тренинговые мероприятия способствовали формированию коммуникативных и организаторских способностей у подростков с нарушениями зрения.

На основании результатов контрольного этапа исследования подростки с нарушениями зрения, принявшие участие в формирующих мероприятиях, были распределены в 3 группы – подростки с высоким уровнем сформированности коммуникативных навыков, со средним уровнем и с

низким уровнем сформированности коммуникативных навыков. Результаты распределения представлены на рис. 6.

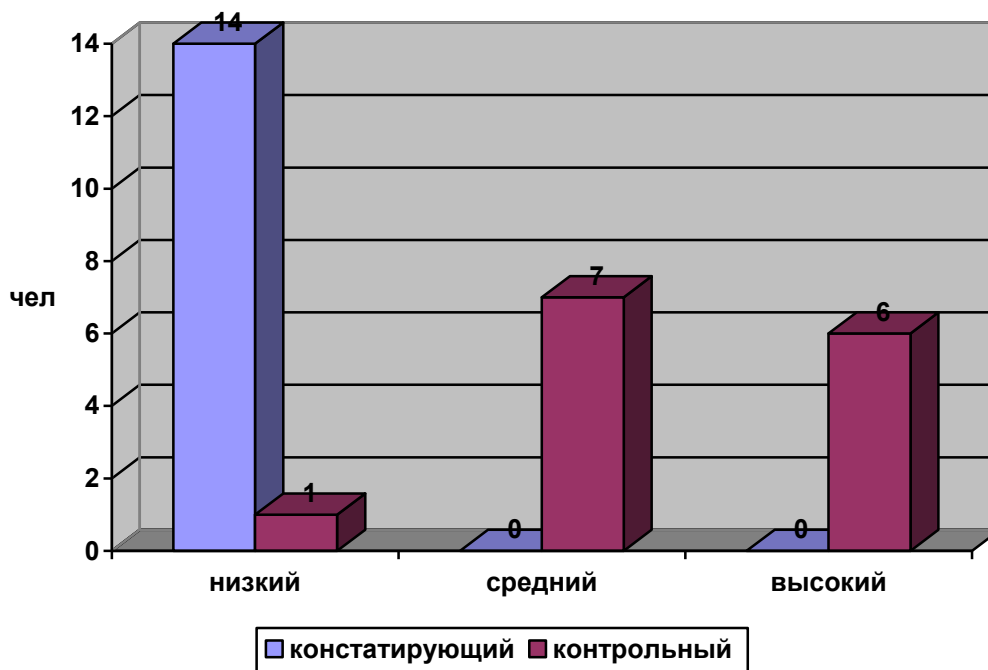


Рис. 6. Результаты определения уровня сформированности коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения

По результатам контрольного этапа исследования определено, что после проведения формирующего этапа при использовании тренинговых мероприятий развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения стало более однородно. Так, увеличилось количество подростков (с 0% до 20% от общей выборки или 43% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях), показавших высокий уровень активности в общении легко и свободно выражают мысли, использует разнообразную лексику, в редких случаях иногда приходится стимулировать речевую активность (повторять вопрос, повышать громкость голоса).

Однако количество подростков с нарушениями зрения, имеющих средний уровень развития коммуникативных навыков, остался высоким (23% от общей выборки или 50% подростков от подростков, принявших участие в

формирующих мероприятиях) за счет увеличения обучающихся, имеющих высокий уровень описываемого показателя и снижения количества подростков с низким уровнем развития коммуникативных навыков. Для обучающихся со средним уровнем характерно использование простых языковых форм, нелогичен в общении, использует речевые шаблоны, допускает паузы в речи.

Низкий уровень развития коммуникативной сферы у подростков с нарушениями зрения снизился и на контрольном этапе исследования обнаружен у 3% подростков (1 чел) от общей выборки или 7% подростков от подростков, принявших участие в формирующих мероприятиях.

Для определения эффективности проявления коммуникативных навыков была проведена статистическая обработка результатов исследования при использовании t-критерия Стьюдента. Результаты его использования представим в виде Таблицы 3.

Таблица 3

Критические значения t-критерия Стьюдента

№ п/п	Шкала	t-критерий Стьюдента
1	Кос	7,4

$$*t_{кр} = 2,06, p \leq 0,05, ** t_{кр} = 2,78, p \leq 0,01$$

Итак, в ходе исследования установлены различия в проявлении коммуникативных навыков подростков на констатирующем и контрольном этапе исследования. Показано, что после проведения формирующих мероприятий подростки с нарушениями зрения имеют значимо высокий уровень развития коммуникативных и организаторских способностей. Они способны к установлению новых контактов и с ровесниками, и с людьми старше их, и с незнакомыми людьми.

Итак, проведенные тренинговые мероприятия способствовали нормализации и организации коммуникативного поведения подростков с

нарушениями зрения, облегчили речевой контакт с детьми и взрослым, способствовали открытости в коллективе сверстников.

Таким образом, проведенное исследование и сделанные выводы подтверждают гипотезу исследования о том, что формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения будет успешным при условии разработки специальной программы с учетом образовательных потребностей на основе тренинговых процедур.

## Вывод по главе 2

Основной целью эмпирического исследования являлось выявление особенностей формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Эксперимент проводился на базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области "Верхне-Пышминская школа-интернат имени С.А.Мартirosяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"

Всего в эксперименте приняло участие 30 человек – обучающиеся 7 классов.

Для изучения особенностей агрессивности и коммуникативных навыков подростков было проведено исследование по методикам:

1. Тест коммуникативных умений Михельсона
2. Методика коммуникативные организаторские склонности (Синявский и Федорошин).

По результатам констатирующего этапа исследования определено, что развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения неоднородно. Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 47% (14 чел) подростков с нарушениями зрения. Средний уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 40% (12 чел) подростков с нарушениями зрения. Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 13% (4 чел) подростков с нарушениями зрения.

В формирующем этапе исследования приняли участие 14 подростков с нарушениями зрения, имеющие низкий уровень сформированности коммуникативных навыков.

В разработке программы тренинга по развитию коммуникативных навыков у подростков с ОВЗ с нарушениями зрения мы исходили из предположения о том, что специфика жизнедеятельности детей с ОВЗ с

нарушениями зрения продуцирует ряд факторов, негативно влияющих на становление и развитие.

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и формирование навыка конструктивного взаимодействия обучающихся с ОВЗ с нарушениями зрения.

Структуру разработанной нами коррекционно-развивающей программы составляют три взаимосвязанных модуля, которые влияют на развитие когнитивного, эмоционально-мотивационного и поведенческого компонентов общения.

По результатам контрольного этапа исследования определено, что после проведения формирующего этапа при использовании тренинговых мероприятий развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения стало более однородно. Так, увеличилось количество подростков, показавших высокий уровень активности в общении легко и свободно выражают мысли.

Таким образом, проведенное исследование и сделанные выводы подтверждают гипотезу исследования о том, что формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения будет успешным при условии разработки специальной программы с учетом образовательных потребностей на основе тренинговых процедур.

## Заключение

Подростковый возраст считается в определенной степени переходным, сложным и кризисным, часто подверженный стрессам. А также это возраст самоопределения и становления. В этом возрасте происходит резкое ускорение психического и физического развития. Поэтому необходимо в этом особое внимание к подростку в процессе его формирования и становления как личности. Проблема самоопределения в средних классах школы связана с кризисом самооценки. Самооценка проявляется уже в младшем возрасте, но там ее отличает неустойчивость, в противоположность этому, у подростка она носит достаточно устойчивый характер. Критериями самооценки являются: тревожность, боязнь, страхи, «комплекс неполноценности», самокритичность, высокая требовательность, настойчивость и др.

Осуществив анализ научной литературы по проблеме формирования коммуникативного опыта у подростков с нарушениями зрения, мы выяснили, что его формирование у данной категории подростков происходит по тем же закономерностям, что и у подростков нормативного развития, но имеет определенное своеобразие. Дефекты зрения в зависимости от времени их появления и глубины могут в той или иной мере обуславливать возникновение трудностей в процессе формирования коммуникативного опыта, что предопределяет необходимость осуществления коррекционной работы в данном направлении.

Основной целью эмпирического исследования являлось выявление особенностей формирования коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения.

Эксперимент проводился на базе Государственного казенного общеобразовательного учреждения Свердловской области "Верхне-Пышминская школа-интернат имени С.А.Мартиросяна, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы"



По результатам констатирующего этапа исследования определено, что развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения неоднородно. Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 47% (14 чел) подростков с нарушениями зрения. Средний уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 40% (12 чел) подростков с нарушениями зрения. Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков определен у 13% (4 чел) подростков с нарушениями зрения.

В формирующем этапе исследования приняли участие 14 подростков с нарушениями зрения, имеющие низкий уровень сформированности коммуникативных навыков.

По результатам контрольного этапа исследования определено, что после проведения формирующего этапа при использовании тренинговых мероприятий развитие коммуникативных навыков у подростков с нарушениями зрения стало более однородно. Так, увеличилось количество подростков, показавших высокий уровень активности, в общении легко и свободно выражают мысли.

Таким образом, проведенное исследование и сделанные выводы подтверждают гипотезу исследования о том, что формирование коммуникативных навыков у подростков с нарушением зрения будет успешным при условии разработки специальной программы с учетом образовательных потребностей на основе тренинговых процедур.

## Список литературы

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебное пособие [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2007. –362 с.
2. Асмолов А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: Пособие для учителя [Текст] / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2010.
3. Бастрикова Е. М. Коммуникативная компетенция как лингводидактический феномен [Текст] / Е.М. Бастрикова / Русская и сопоставительная филология: Лингвокультурологический аспект / Казан.гос. ун-т., филол. фак. – Казань: Казан. гос. ун-т, 2014. – С. 43–48.
4. Беликов В.А. Образование. Деятельность. Личность [Текст] / В.А. Беликов. – М: Академия естествознания, 2010. – 340 с.
5. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 2008. - 153 с.
6. Булыгина Л.Н. О формировании коммуникативной компетентности подростков в школьном обучении: из опыта работы [Электронный ресурс]: / Л.Н. Булыгина // Образование и наука. – 2013. - №3 (102). – Режим доступа: <http://www.tmnlib.ru/jirbis/files/upload/abstract/13.00.01/4312.pdf>
7. Буцук, Т.В. Театрализованная деятельность в коррекционно-развивающей работе с детьми, имеющими нарушения зрения [Текст]: практическое пособие для педагогов / Т.В. Буцук, Л.Б. Осипова. – Челябинск: Цицеро, 2013. – 55 с.
8. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы: [Текст] / И.В. Вачков. - М.: Eksmo Education, 2007. – 416 с.
9. Волкова Л. С. Результаты экспериментального изучения нарушений устной речи у детей с глубокими дефектами зрения [Текст] / Л.С. Волкова // Дефектология. — 2012. — № 3.

10. Воронцова М. А. Коммуникативные навыки детей дошкольного возраста и необходимость их развития средствами игры [Текст] / М. А. Воронцова, Ш. С. Абдрахманова // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики : материалы VIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 23 окт. 2016 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. — № 3 (8). — С. 107–112. — ISSN 2411-8117
11. Выгодский Л.С. Развитие высших психических функций. [Текст] / Л.С. Выгодский – М., 2010.
12. Выгодский Л.С. Проблема развития в структурной психологии. Основы психологического развития. [Текст] / Л.С. Выгодский - М., 2008 г.
13. Грецов А. Тренинги развития с подростками: общение, самопознание, творчество [Текст] / А. Грецов. - СПб: Питер 2012. – 416 с.
14. Григорьева М.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. «Я и другие Я» [Текст] / М.Ю. Григорьева. - М.: Школьная пресса, 2011 - 96 с.
15. Григорьева, Г.В. Особенности неречевого общения дошкольников с нарушениями зрения [Текст] / Г.В. Григорьева / дис. на соискание ученой степени кандидата психологических наук, по специальности 19.00.10 . –М., 2010.
16. Денискина В. 3. Формирование неречевых средств общения у детей с нарушением зрения. [Текст] / В.3. Денискина - Верхняя Пышма, 2007.
17. Добрович, А. Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения [Текст] / А. Б. Добрович.– М., 2015.
18. Долгова В. И. Понятие коммуникативной компетентности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / В.И. Долгова, Е. В.Мельник, Н.Карахан // Научно- методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 31. С. 81–85.
19. Дружинина, Л.А. В помощь тифлопедагогу ДОУ [Текст] : учебно-метод. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений дефектологических фак-ов / Л.А. Дружинина, Л.Б. Осипова. – Челябинск, 2010. – 252 с.

20. Жеребкина, В.Ф. Педагогическая психология [Текст] : учебно-метод. пособие / В.Ф. Жеребкина, Л.М. Лапшина. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2012. – 315 с.
21. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг [Текст] / Ю.М. Жуков. – М.: Гардарики, 2013. – 223 с.
22. Зорина С.С. Формирование коммуникативных умений у детей с нарушениями зрения [Текст] / С.С. Зорина // Специальное образование. – 2010. - № 4. – с. 20-26.
23. Зотова И.Н. Характеристика коммуникативной компетентности / [Текст] / И.Н. Зотова // Известия ТРГУ. Тематический выпуск «Психология и педагогика» Таганрог: 2016. №13. С.225-227.
24. Ивашова М.А. Развитие коммуникативных навыков у слепых детей [Текст] / М.А. Ивашова // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles/591490/>
25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб. Питер, 2011. – 752 с.
26. Истратова О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы [Текст] / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Ростов н/ Д: Феникс, 2010. – 510 с.
27. Кожанова, Н.С. Педагогические условия и средства коррекции коммуникативной деятельности детей с нарушениями зрения в семье [Текст] / Н.С. Кожанова / дис. На соискание ученой степени кандидата педагогических наук, по специальности 13.00.03 . – Екатеринбург, 2009.
28. Колобкова О.Ф. Содержание понятий «коммуникативная компетенция», «коммуникативные навыки» и «речевые навыки» в современной нормативной документации и научной литературе [Текст] / О.Ф. Колобкова // Специально образование.- 2010. – №3.- С. 29-41.
29. Коммуникативные способности // Психология общения: энциклопедический словарь [Электронный ресурс] / под общ. ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011.

30. Королева М. А. Коммуникативная компетентность студентов педвуза как одно из профессионально значимых качеств личности педагога. [Текст] / М.А. Королева - М., 2013. 115 с.
31. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка [Текст] / М. И. Лисина.– М.; Воронеж, 2008.
32. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Г. Литвак. – СПб. : Наука, 2010. – 241 с.
33. Маховская О.И. Коммуникативный опыт личности [Текст] / О.И. Маховская. – М. : Институт психологии РАН, 2010. – 253 с.
34. Медникова А.А. Особенности структуры коммуникативных способностей старших подростков [Текст] / А. А. Медникова // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – Выпуск 2 (80). – С. 120-123.
35. Менькина С. М. Коммуникативная компетентность: от теории к практике формирования [Текст] / С.М. Менькина //Среднее профессиональное образование. 2011. №. 12. С. 12-18.
36. Моргулис И. С. Общение как средство формирования социального опыта у детей с нарушениями зрения [Текст] / И.С. Моргулис // Дефектология. -2013. - № 6.
37. Мурзин А. Р. Развитие коммуникативных навыков у подростков [Текст] / А.Р. Мурзин // Молодой ученый. - 2016. — №1.1. - С. 18-20.
38. Наливайко Т. Е. Сущность и структура социальной и коммуникативной компетентностей личности [Текст] / Т.Е. Наливайко, М. В. Шинкорук //Ученые записки Комсомольского- на-Амуре государственного технического университета. 2010. №. 2. С. 50-54.
39. Немов Р.С. Общая психология. Учебник. [Текст] / Р.С. Немов – М.: Владос, 2013.
40. Несват В.А. Гендерные особенности коммуникативных навыков подростков [Электронный ресурс]: / В.А. Несват // Научный альманах. –

2015. – №10-4 (12). – С. 401-404. - Режим доступа:  
<http://www.ncfu.ru/konf/nom1/4.pdf>

41. Никулина Г.В. Формирование коммуникативной культуры лиц с нарушениями зрения: теоретико-экспериментальное исследование [Текст] / Г. В. Никулина. – СПб. : КАРО, 2009. – 499 с.

42. Осипова Л.Б. Развитие предметных представлений у детей дошкольного возраста с нарушениями зрения в процессе творческого конструирования в условиях инклюзивного образования [Текст]: учебно-метод. пособие / Л.Б. Осипова [и др.]. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 158 с.

43. Плаксина Л. И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушениями зрения [Текст] / Л.И. Плаксина. – М. : Город, 1998. – 262 с.

44. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / [Текст] / А. Ребер Пер. с англ. – М.: Вече. АСТ, 2010. – Т. 2. – С. 216.

45. Студеницкая Е.А. Особенности формирования социального опыта у младших школьников с нарушениями зрения [Текст] / Е.А. Студеницкая, А.А. Лысова // Теория и практика обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья : сб. науч. ст. по итогам науч.-исследовательской работы преподавателей и студ. фак. коррекционной педагогики ЧГПУ за 2014-2015 учебный год / составитель Л.Б. Осипова; под науч. ред. Л.Б. Осиповой, Л.А. Дружининой. – Челябинск : Цицеро, 2015. – С. 171–173.

46. Тарских С.Д. Педагогическая коррекция нарушений общения слабовидящих детей старшего дошкольного возраста со сверстниками и взрослыми в процессе подготовки к школьному обучению [Текст] / С.Д. Тарских / дис. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, по специальности 13.00.03 . – Екатеринбург, 2014.

47. Трофимова Г. С. Педагогическая коммуникативная компетентность: теоретические и прикладные аспекты. [Текст] / Г.С. Трофимова - Ижевск: УдГУ, 2012. 116 с.
48. Ульянова Н.П. Модели развития социального интеллекта у детей подросткового возраста [Текст] / Н. П. Ульянова // Молодой ученый. – 2012. – №3. – С. 417-419.
49. Феокистова В.А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей [Текст] / В.А.Феокистова. – С.-Пб.: Речь, 2015. – 128 с.
50. Хомякова Л. Ф. Системный подход к проблеме реабилитации детей с нарушением зрения в дошкольном образовательном учреждении. Методические рекомендации по организации системного подхода к проблеме реабилитации детей с нарушением зрения в содружестве медицины и педагогики [Текст] / Л. Ф. Хомякова. — Екатеринбург : Изд-во "Центр Проблем Детства ", 2008 г. — 48 с.
51. Шалюгина Т.А. Особенности и условия развития общения и межличностных отношений у дошкольников с нарушениями зрения [Текст] / Т.А. Шалюгина / дис. на соискание ученой степени кандидата психологических наук, по специальности 19.00.10. – Краснодар, 2011.
52. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. – М.: Педагогика, 2009

## Приложения

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 4

Результаты использования теста коммуникативных умений Л. Михельсона

№ п/п	Показатель
1	Агрессивный
2	Агрессивный
3	Агрессивный
4	Зависимый
5	Зависимый
6	Зависимый
7	Агрессивный
8	Агрессивный
9	Зависимый
10	Агрессивный
11	Зависимый
12	Зависимый
13	Компетентный
14	Компетентный
15	Компетентный
16	Агрессивный
17	Компетентный
18	Агрессивный
19	Компетентный
20	Компетентный
21	Компетентный
22	Компетентный
23	Агрессивный
24	Компетентный
25	Агрессивный
26	Агрессивный
27	Агрессивный
28	Зависимый
29	Зависимый
30	Компетентный



Таблица 5

Результаты исследования развития коммуникативных и организаторских способностей

№ п/п	Балл
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	3
7	1
8	1
9	3
10	1
11	3
12	3
13	4
14	4
15	4
16	2
17	4
18	2
19	4
20	4
21	5
22	5
23	2
24	5
25	2
26	2
27	2
28	3
29	3
30	5

## Содержание тренинга

### I модуль - когнитивный

#### Занятие № 1.1. Тема: «Знакомство».

Цель: Ознакомление участников с целью и заданием тренинга, правилами группового взаимодействия, формирования доверия и сплоченности участников группы.

Вступительное слово тренера. Тренер знакомит участников с целями и задачами тренинга. Обговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы.

Ресурсы: компьютер с проектором, раздаточные материалы или информация на флипчарте.

Ход выполнения. Приветствие участников. Тренер рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены.

#### Упражнение 1.1.1. «Интервью»

Цель: Знакомство участников группы поближе друг с другом, помочь каждому участнику войти в группу.

Ресурсы: листы формата А- 4, фломастеры.

Ход выполнения. Тренер предлагает участникам разбиться на пары. Потом по очереди берут друг у друга интервью. Расспрашивает другого обо всем, что его интересует (увлечение, день рождения, любимая еда, сведения о семье, наиболее интересные воспоминания с детства и тому подобное).

Нужно изобразить собеседника с помощью рисунка; можно использовать любые ассоциации и образы. Каждый из участников презентует своего собеседника. Причем тот, о ком рассказывают, после окончания рассказа имеет право поправить или дополнить информацию о себе, которую считает нужным.

После того, как все участники и тренер в предложенный способ представили друг друга, все бланки прикрепляются скотчем на стене для создания символической галереи портретов участников.

Обсуждение.

Упражнение 1.1.2. «Принятие группой правил взаимодействия»

Цель: создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Ресурсы: флипчарт, бумага формата А1, маркеры.

Ход выполнения. Тренер отмечает, что для эффективного взаимодействия участникам группы необходимо принять правила, которых бы все придерживались и за невыполнение которых необходимо придумать определенные наказания (конечно, в рамках "разумного").

Участникам дается 5 минут для записи правил. После этого каждый участник предлагает определенное правило и, если группа соглашается, тренер записывает его на листе бумаги (формат А1) маркером. И это значит, что правило принято

Обсуждение.

Упражнение 1. 1.3. «Разговор в кругу»

Цель: выяснение ожиданий и опасений подростков от работы в группе, формирование групповых норм.

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Участники по очереди высказывают свои ожидания и опасения от работы в группе.

Обсуждение: «Что я жду от предстоящей работы?»

Упражнение 1.1.4. «Стена граффити»

Цель: способствовать групповому взаимодействию.

Ресурсы: ватман, маркеры.

Ход выполнения. В ходе данного упражнения все участники наносят на лист ватмана, который висит на стене, надписи и рисунки, выражая свои взгляды, чувства, мысли. Тренер отмечает характерный тип и особенности

взаимодействия на разных этапах рисования: сотрудничество, взаимодействие, притеснение, одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласованность, ориентация на интересы партнера и тому подобное.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

#### 1.1.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

#### Занятие 1.2 «Уверенное поведение»

Цель: продолжить обсуждение разных моделей поведения, закреплять в ролевых играх модель уверенного поведения.

1.2.1. Приветствие. Приветствуйте рядом сидящего человека, называя его имя вместе с прилагательным. Это должен быть положительный эпитет, говорящий о качестве характера. Прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, например: мудрая Марина, доблестный Денис.

Каждый из вас получил позитивный «подарок», положите его в свою коллекцию собственных достоинств.

#### 1.2.2. Рефлексия прошлого занятия.

Что интересного было на прошлом занятии?

Какие чувства вы испытывали?

1.2.3. Упражнение на взаимодействие «Сиамские близнецы». Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните к друг другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.» Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

1.2.4. Ролевая игра. Покажите, как будет себя вести человек с уверенным, неуверенным, грубым поведением в следующих ситуациях:

- 1) ему поставили несправедливую оценку;
- 2) подруга или друг обвинили его в воровстве;
- 3) продавец в магазине неправильно дал сдачу.

Обсуждение по кругу:

Какое поведение легче было показать?

Какое поведение чаще бывает у тебя?

1.2.5. Битва гигантов.

В этой игре группа делится на две части. Одна часть собирается у окна, другая – у двери. Каждая группа выбирает для себя какой-нибудь гласный звук, причем они не должны совпадать. Этот звук будет вашим оружием, при помощи которого вы можете победить соперника. Подумайте, какой звук вы для этого будете использовать. Когда вы начнете свою акустическую битву, вы должны держаться вместе и издавать только тот звук, который вы выбрали. Пусть громкость вашего голоса будет такой, чтобы у вас оставалось ощущение расслабленности. Ваш бой будет длиться ровно минуту. (Задействование в полную силу собственного голоса создает чувство уверенности в себе).

1.2.6. Рефлексия прошедшего занятия. Упражнение на дыхание.

Предварительное упражнение для полного дыхания. Положите правую руку на живот, глубоко вдохните и направьте воздух в живот. Почувствуйте, как ваш живот надувается и становится толще. Если вы ощущаете это, вы все делаете правильно. Вдохнув, задержите дыхание, сосчитайте до трех, почувствуйте давление в животе. Теперь выпустите воздух. Почувствуйте, как все становится мягким и свободным, Повторите упражнение несколько раз. Полное дыхание. Спокойно вдохните и выдохните. Медленно выдыхайте воздух, пока легкие не станут пустыми. У вас это обязательно получится. Вдохните, снова выдохните. Повторите все сначала.

1.2.7. Игра «Землетрясение». Все участники выстраивают «дома» - двое участников берутся за руки, один внутри – «житель». Ведущий подает разные команды: «Дом» - дом должен перейти на другое место, сменив жителя, «житель» - жители меняются местами, «землетрясение» - дома распадаются и выстраиваются заново.

1.2.8. Ритуал прощания.

Занятие 1.3. «Расширение знаний о дружбе»

Цель: способствовать формированию адекватных представлений об дружеских взаимоотношениях между детьми и уважительного отношения к окружающим.

Упражнение 1.3.1. «Узнай по описанию».

Цель: формирование представлений об уникальности других людей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Вместе с участниками группы раскрыть особенности современного мира. Обсудить качества, которые необходимы для того, чтобы быть уникальным человеком. Сделать анализ биографий известных людей, как современности, так и прошлого.

Обсуждение.

Упражнение 1.3.2. «В мире вежливых слов».

Цель: закреплять знания правил доброжелательного общения.

Ресурсы: лист бумаги формата А4, фломастеры, скотч.

Ход выполнения: «Какое слово можно использовать в качестве синонима слова «доброжелательность»? Ответ: благосклонность, приветливость, дружелюбность, дружелюбие и др. Каждый из участников пишет на листе бумаги слово-синоним, и потом каждое предложенное слово обговаривается в группе, если все согласны, то слово-синоним прикрепляется скотчем к стене.

Обсуждение.

Упражнение 1.3.3. «Расскажи глазами».

Цель: Усвоение навыков вербального и невербального общения.

Ресурсы: карточки.

Ход выполнения: Тренер заранее готовит карточки, на которых написаны фразы: «Люби меня», «Я не люблю тебя», «Я не понимаю тебя», «Я доверяю тебе», «Я не могу открыться тебе», «Я ненавижу тебя». Сначала вслух прочитывается то, что написано на карточках, а затем они кладутся в колоду надписями вниз. Дети по очереди берут карточки, закрывают нижнюю часть лица бумагой и передают содержание надписи на карточке только глазами. Остальным нужно «услышать» сообщение ребенка и угадать, какая фраза написана на его карточке. Для этого упражнения можно изготовить специальную маску.

Обсуждение.

Упражнение 1.3.4. «Значки»

Цель: способствовать самовыражению детей.

Ресурсы: коробка, значки.

Ход выполнения: Тренер заранее готовит коробку с разными значками. На занятии он дает ее детям. Не заглядывая в коробку, дети по очереди достают из нее по одному значку. Рассматривают изображенное на нем и рассказывают, чем изображенная картинка близка их душе. Если ребенок может сделать это, он оставляет значок себе, если нет — кладет его обратно в коробку. В конце игры подсчитывается, сколько значков набрал каждый ребенок. Высказывания детей по поводу того или иного значка могут послужить основаниями для последующей беседы с психологом.

Обсуждение. Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

1.3.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 4. «Я - Мы»

Цель: Осознание личностной уникальности и личностной значимости

#### Упражнение 1.4.1. «Отгадай».

Цель: Развитие самопринятия.

Ресурсы: шарф, заготовки с незаконченными предложениями.

Ход выполнения: Одному участнику завязывают глаза, перед ним становится 3-4 человека, и он должен отгадать, кто подошел к нему первым, кто следующим, кто взял за руки, притронулся к лицу и тому подобное. В основе упражнения лежит методика "Незаконченные предложения". Тренер готовит заготовки с незаконченными предложениями, складывает их в коробку и предлагает участникам, каждый из которых берет бумажечку и читает предложение, продолжив его. Незаконченные предложения выглядят так: - Больше всего я боюсь... -Я сержусь, когда... -Я люблю...

Обсуждение.

#### Упражнение 1.4.2 «Футболка с надписью»

Цель: способствовать расширению Я –концепции.

Ресурсы: лист бумаги, ручка.

Ход выполнения: Тренер говорит о том, как каждый человек "презентует" себя другим. О чем в основном говорят надписи на футболках? Что мы чаще всего хотим сообщить о себе другим людям? Потом участникам предлагается за 5-7 мин. придумать надпись на своей "футболке". Эта надпись должна говорить что-то об участнике: о его любимых занятиях, об отношении к другим, о том, что он хочет от других.

Обсуждение: После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись, тренер во всех случаях эмоционально поддерживает участника.

#### Упражнение 1.4.3. «Эмпатия».

Цель: формировать уважительное отношение к окружающим людям.

Ресурсы: лист формата А4, ручка.

Ход выполнения: Одни из членов группы выходит из комнаты. Остальные участники характеризуют его, называя черты, свойства, привычки, какие-то проявления, т. е. высказывают свое мнение о вышедшем, причем только в положительном ключе. Кто-то из группы ведет «протокол»,



записывая содержание высказывания и автора. Затем приглашается уходящий, и ему зачитывается перечень мнений, но без указания авторов. Главная задача вошедшего определить, кто мог о нем такое сказать. Выслушав высказывание, он пытается понять чье это мнение, и называет кого-то из группы. И так отрабатываются все высказывания (но не более 10). В заключение упражнения «секретарь», который вел протокол, зачитывает снова весь перечень, но уже с указанием авторов. Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

#### Упражнение 1.4.4. «Волшебное слово».

Цель: формировать доверительное отношение к окружающим людям.

Ход выполнения: Вся группа встает тесным кольцом, крепко взявшись за руки. Один из участников по жребию (или по желанию) становится в круг. Он должен найти такие слова, доводы, интонацию, жесты при обращении к кому-либо из группы, чтобы тот поверил в его искренность и захотел выпустить «узника» из круга. Если первая попытка неудачная, то можно попробовать еще раз. Затем другой входит в круг и пробует, используя «волшебное слово», выйти за пределы кольца. У него тоже две попытки.

Обсуждение: Что было важным, ценным во время выполнения этого упражнения?

#### 1.4.5. Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Что было непонятным, тяжелым?

#### Занятие 5. «Я есть, я буду»

Цель: способствовать усвоению продуктивных способов взаимодействия.

##### Упражнение 1.5.1. «Здравствуй, мне очень нравится...»

Цель: способствовать пониманию значимости доброжелательного взаимодействия.

Ход выполнения: Традиционная разминка, приветствия и установление контактов в данном случае проводятся с обязательным использованием в начале разговора фразы: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Участник вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким: «Здравствуй, мне очень нравится...»

Обсуждение.

Упражнение 1.5.2. Арт-терапия. (Техника "Игры с песком")

Цель: обучение навыкам работы в паре.

Ресурсы: манка или песок

Ход выполнения: 1. Каждому участнику придумать 3 способа зарывания кисти руки в песок (манку). 2. Работа в парах. Один участник – ведущий, 2 – ведомый. Не обходимо первому участнику выполнять действия с песком (манкой), а второму точно повторять за ним. Поработать в течение 1 минуты. Потом поменяться.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.5.3. «С кем я подружился»

Цель: формировать взаимопонимание в группе.

Ресурсы: шарф, коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку.

Ход выполнения: Для этой игры нужна коробка с прорезанными по бокам 4-6 отверстиями такого размера, чтобы ребенок мог легко просунуть туда руку. Соответственно 4-6 участников закрывают глаза и просовывают руки в коробку (ее в это время придерживает тренер). Там они находят чью-то руку, знакомятся с ней, а потом угадывают, с чьей рукой они познакомились

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

Упражнение 1.5.4. «Я знаю пять имен своих друзей»

Цель: содействовать улучшению общения со сверстниками.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения: Один из детей ударяет мячом об пол со словами: «Я знаю пять имен моих друзей. Ваня — раз, Лена — два...» и т. п., а затем передает мяч другому ребенку. Тот делает то же самое и передает мяч следующему. Мяч должен обойти всю группу.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

#### 1.5.5. Рефлексия занятия.

Цель: Выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечают на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

#### Занятие 1.6 «Как научиться быть общительным»

Цель: осознание значения общения в жизни человека.

##### Упражнение 1.6.1. «Общение»

Цель: познакомить учащихся с понятием «общение».

Ресурсы: флипчарт, маркеры.

Ход выполнения. Вам предлагаются характеристики общительного человека, на которые нужно ответить: «да» или «нет». Итак, «Общительный человек — это тот, кто...»

- умеет легко вступать в контакт с другими;
- может с легкостью найти тему для разговора;
- говорит слишком много;
- умеет слушать;
- не говорит о разных пустяках ради того, чтобы заполнить паузу;
- может легко завязывать дружбу (и т.д.).

Обсуждение: Как вы думаете, что значит быть общительным?

Поделитесь своими впечатлениями от упражнения.

##### 1.6.2. Мини-лекция «Неправда — честность»

Цель: разъяснение бессмысленности лжи другим и себе.

Ресурсы: на больших листах бумаги записаны ключевые моменты информационного сообщения в виде таблицы.

Ход выполнения. Тренер, обращая внимание участников на ключевые моменты сообщения, представленные в таблице, дает информацию о причинах обмана.

Обсуждение. Какие мысли вызывало это упражнение?

Упражнение 1.6.3. «Правда – лож»

Цель: научиться дифференцировать понятие неправды, обмана, лживости.

Ресурсы: бумага формата А4, карандаши.

Ход выполнения. Члены группы садятся кругом; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш. Тренер дает задание написать участникам три предложения, которые относятся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет. Друг за другом каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные стремятся понять, что из сказанного отвечает действительности, а что - нет. При этом все мысли должны обосновываться.

Обсуждение. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия.

Упражнение 1.6.4. «Дружба»

Цель: диагностика коммуникативных навыков.

Ресурс: бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые мелки.

Ход выполнения: Тренер раздает всем участникам бумажные окружности диаметром 15-20 см вырезанные из бумаги, цветные восковые мелки и предлагает в течение 5 минут изобразить любой рисунок на тему «дружба». Во время выполнения этого задания звучит тихая, легкая музыка. После окончания этого задания, переходят к выполнению основной части занятия. В центре на полу психолог размещает лист ватмана и предлагает участникам разместить и прикрепить свои рисунки на поле ватмана в любом понравившемся месте.

Обсуждение. «Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?»

#### 1.6.5.Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

«Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?». С какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет».

#### Занятие 1.7 «Способы выражения чувств»

Цель: обсудить различные способы выражения чувств, способствовать формированию бесконфликтных способов, продолжать отрабатывать технику посредничества.

1.7.1.Приветствие. По кругу обратиться к сидящему справа «Привет, я люблю тебя за....»

1.7.2. Упражнение на пространственное взаимодействие. «Леди и джентльмены». Мысленно выбрать кого-либо из круга, не давая ему сигналов, запомните, где он сидит. Встать, закрыть глаза, повернуться спиной и двигаться к цели. Два наблюдателя за кругом. Правило: «»Работайте быстро, честно, со вниманием и добротой к каждому участнику, как леди и джентльмены. Если нашли свободное место, откройте глаза, постучите по свободное место, откройте глаза, постучите по свободному стулу, вас услышат. Во время смены мест уступайте дорогу. Ищите свою тактику в этой игре».

Вопросы участникам:

- кому было больно? неприятно? неловко?
- что вы почувствовали, когда место, к которому вы шли, оказалось занятым?

Эти же вопросы обсуждаются по кругу.

Вопросы наблюдателям:

- с кем конкретно вы «шли», кому сопереживали, за что переживали?
- Если кто-то несколько раз не нашел место, можно ли что-нибудь сказать о нем? Какими особенностями он? (медлительный, честный, не умеет

постоять за себя, спокойный). Необходимо дать возможность этому человеку высказаться.

- Характерна ли эта черта поведения в жизни или только в этом упражнении?

1.7.3. Деление на группы с помощью упражнения «Выбери...» В зависимости от предполагаемого количества групп вызываются добровольцы. Ведущий задает добровольцам вопрос: «Кого бы вы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» «С кем бы вы поделились яблоком?» «Кому бы вы доверили свою тайну?» и т.д. Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

1.7.4. Работа в группах. «Расшифровать» слова «конфликт» и «посредник» подходящими по смыслу понятиями (конфликт – компромисс, обида, непонимание, фрустрация, лицемерие, избегание, кризис, тяжба; посредник – приятный, очаровательный, спокойный, решительный, естественный, добрый, настойчивый, искренний, коммуникабельный).

Обсудить правила управления конфликтом.

Правила управления конфликтом

1. Не прерывайте.
2. Говорите правду.
3. Не переходите на личности.
4. По-настоящему работайте над решением проблемы.

1.7.5. Ролевые игры.

1) Инсценировка посредничества между персонажами сказки или другого знакомого произведения.

2) Инсценировка в лицах посредничества, в котором учащиеся должны изобразить определенные типы людей (например, застенчивого, вредного, гневливого, нерешительного).

1.7.6. Определение по голосу эмоций человека. Упражнение «Дайте мне стакан чаю». Произнести эту фразу сдержанно, уверенно, испуганно, громко с улыбкой, раздраженно.

1.7.7. «Тень». Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, другой – его Тенью. Человек делает любые движения, Тень – повторяет. Причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень действовала в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения.

По окончании происходит взаимный процесс обмена впечатлениями. Это упражнение помогает научиться понимать чувства, побуждения, желания другого человека. Обсуждение по кругу: «Что вам помогло понять мысли и цели другого человека?»

1.7.8. Прощание. Возьмитесь за руки, закройте глаза и почувствуйте руки партнера справа и слева. Передайте свое тепло, мысленно поблагодарите присутствующих за сегодняшнюю встречу.

Занятие 1.8. «Ребенок-взрослый».

Цель: выработка доверительного отношения к родителям и осознания возможности избегания конфликтов с родителями.

1.8.1. «Арт-терапия».

Цель: диагностика психологического климата в семье.

Ресурсы: лист бумаги формата А4, фломастеры.

Ход выполнения. Нарисуйте свою семью. Вы можете это сделать в реалистичном виде или в эффоричном.

Обсуждение. Уютно ли вам на рисунке? Как бы хотелось, чтобы было?

Упражнение 1.8.2. «Расстановка семьи».

Цель: налаживание благоприятных родительско-детских отношений.

Ход выполнения. Один член группы выбирает других на роль его членов семьи и себя, расставляет их в пространстве так, чтобы физическая дистанция отвечала степени эмоциональной близости между членами семьи.

Автору расстановки предлагается побыть на месте каждого члена семьи и почувствовать его эмоциональное состояние.

Обсуждение. Тренер может задавать разные вопросы:

- Уютно вам на месте этого члена семьи?
- Чего бы хотелось от автора расстановки?
- Или хочется что-то изменить в расстановке?

Упражнение 1.8.3. «Самые добрые руки»

Цель: получение опыта заботливого и ласкового отношения отца/матери, обращения к собственным переживаниям.

Ресурсы: шарф.

Ход выполнения. Выбирается желающий, он закрывает глаза шарфом, выставляет полусогнутые руки с открытыми ладонями. Подростки по очереди подходят к нему и касаются к его рукам. Избранный определяет наилучшие руки и их обладателя. Если угадал, избранный встает в круг, а его место занимает обладатель наилучших рук. По окончании упражнения подросткам предлагается вспомнить самые добрые руки, какие они встречали в своей жизни. Очень важно, чтобы они осознали, что самые добрые и заботливые руки - у их родителей или взрослых, с которыми они живут.

Обсуждение.

Упражнение 1.8.4. «Список претензий»

Цель: предоставление возможности осознать правомочность претензий родителей к ребенку.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения: Тренер предлагает каждому вспомнить и назвать по предложению с критикой или претензиями в свой адрес, которые когда-либо поступали от взрослых. Каждый участник после озвученной претензии выражает свой ответ на нее в одной из трех форм:- согласен, и меня это устраивает;- согласен, и хотел бы это изменить; - не согласен. Составляется список наиболее часто излагаемых претензий.

Обсуждение.



### 1.8.5. Рефлексия занятия.

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия. Участникам раздают стикеры в виде цветка и предлагают написать, на сколько исполнилось их ожидание относительно тренинга. Участники по кругу говорят их вслух и клеят к дереву нарисованного на бумаге формата А1, прикрепленного к стене.

## 2. модуль: Эмоционально-мотивационный

### Занятие 2.1. «Эмоции»

Цель: снижение уровня негативных состояний и преодоления негативных эмоций личности в процессе коммуникативного взаимодействия.

#### Упражнение 2.1.1. «Ласковое слово»

Цель: содействие развитию теплых ощущений к своим родным, близким, знакомых.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то нужно, и вы подходите с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые ощущения по отношению к людям?

Обсуждение.

#### Упражнение 2.1.2. «Наши эмоции – наши поступки»

Цель: выявление зависимости поступков от эмоционального состояния, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением.

Ресурсы: тетрадь, ручка. Ход выполнения: Участникам предлагается продолжить предложение:

Я огорчаюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Мне плохо, когда...

Я радуюсь, когда....

Я спокоен, когда...

Мне нравится, когда...

Мне не нравится, когда...

Мне хорошо, когда...

Обсуждение.

Упражнение 2.1.3. «Эпитеты».

Цель: содействие развитию умения различать эмоции и эмоциональные состояния других

Ресурсы: набор фотографий с изображениями людей с разным эмоциональным состоянием.

Ход выполнения. Каждому участнику раздаются фото эмоционального состояния. Нужно характеризовать не отдельные черты лица, а личность, в целом. Подберите не менее 7 эпитетов, которые раскрывают характер человека и ее эмоциональное состояние. Например: этот человек спокоен, уживчив, веселый, радостный, беззаботный. Названия эмоций, которые избирает ребенок для характеристики состояний изображенного на фотографии человека, в значительной мере определяются собственными эмоциональными состояниями исследуемого.

Обсуждение.

Упражнение 2.1.4. Самодиагностика «Тест рисования пальцем».

Цель: отследить качественные изменения, которые состоялись с подростком во время занятий

Ресурсы: листы формата А4, миска с водой, акварельные краски, бумажные полотенца или салфетки.

Ход выполнения. Участникам предлагают влажный лист бумаги и набор красок. Рисунок выполняется пальцем, который погружается в краску.

Нарисовать можно что угодно, чтобы рисунок понравился автору. Кто захочет, может рассказать о нем.

Обсуждение.

#### 2.1.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

#### Занятие 2.2. «Мои переживания»

Цель: снижение уровня негативных переживаний.

##### Упражнение 2.2.1. «Когда я обижаюсь»

Цель: определить понятие обида, осознать причины возникновения ощущения обиды и возможности адекватного реагирования на нее.

Ресурсы: мяч.

Ход выполнения. Участникам предлагается поиграть в мячик. Нужно бросать его со словами: «Меня зовут ...», «Когда я обижаюсь, я ... и делаю вот так» (показать мимикой).

Обсуждение. Что вы чувствовали во время упражнения? Как выглядят обиженные люди?

##### 2.2.2. Тематическое рисование „Детские обиды”

Цель: проработать давние обиды, осмыслить, что острота реакции со временем приглушается, отходит.

Ресурсы: лист, карандаши (фломастеры).

Ход выполнения. Взять лист, разделить его пополам. Вспомнить случай с детства, связанный с сильной обидой. Кто желает – рассказывает. Нарисуйте свои переживания тогда (на первой страничке). Как вы в настоящий момент относитесь к этой обиде? Нарисуйте свое отношение в настоящий момент (на второй половинке листа).

Обсуждение.

##### Упражнение 2.2.3. «Обиженный человек»

Цель: стимулировать подростков к определению позитивного и негативного содержания обид, способствовать умению прощать.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Предлагается закончить фразу «Я обижаюсь, когда...». Нарисовать выражение лица обиженного человека. Подумайте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные в себе люди.

Обсуждение.

#### Упражнение 2.2.4. «Шкатулка обид»

Цель: осмысление бесполезности накопленных обид, научиться «отпускать» обиды.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Что же делать, когда Вас охватывает это тяжелое чувство обиды? Как помочь себе избавиться от него?

Обсуждение.

#### 2.2.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

#### Занятие 2.3. «Переживания» (продолжение)

Цель: снижение переживаний негативных эмоций.

##### Упражнение 2.3.1. «Гнев».

Цель: сформировать умение конструктивного выражения своего раздражения и гнева.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Попросите подростков поделиться тем, какие «ключи» избавления от гнева они отмечали у себя и как они вообще реагируют, когда разгневанные.

Обсуждение.

##### Упражнение 2.3.2. «Вина»

Цель: содействие ослаблению чувства вины.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Если человек знает о своих ошибках и сознается себе в них вместо того, чтобы просто упрекать себя. Если человек вынуждает себя чувствовать чувство вины, то он хочет скрыть свое «неправильное поведение» от других, поскольку боится, что и другие будут его осуждать. И к тому же он не учится на своих ошибках, потому что полностью захвачен тем, чем обвиняет себя. Следовательно, если вы вынуждаете себя чувствовать чувство вины, то ничего красивого не делаете, особенно себе. Поэтому нужно покончить с ощущением вины!

Обсуждение.

#### Упражнение 2.3.3. Беседа «Неотвратимые человеческие страдания»

Цель: содействие осознанию каждым участником существования смысла жизни даже при условиях глубоких страданий человека.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Во время беседы используются теоретические положения логотерапии В. Франкла. Участникам нужно вспомнить определенные жизненные ситуации, которые вызвали у них ощущение страдания, и вместе с участниками найти их смысл.

Обсуждение.

#### Упражнение 2.3.4. «Замена негативных мыслей на позитивные».

Цель: формировать позитивное мышление.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Один из участников вспоминает случай, когда его несправедливо оскорбили. Группа при помощи тренера должна доказать, что подросток мог бы избежать этого, если бы вел себя по-другому, и помочь понять, какой позитивный опыт он получил. Предложить другим поделиться своими обидами.

Обсуждение.

#### 2.3.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет». Участникам раздают стикеры в виде цветка и предлагают написать, на сколько исполнилось их ожидание относительно тренинга. Участники по кругу говорят их вслух и клеят к дереву.

#### Занятие 2.4. Мотивы наших поступков.

Цель: способствовать пониманию мотивов межличностных отношений

##### Упражнение 2.4.1. «Я хочу — они хотят — я поступаю»

Цель: способствовать пониманию мотивов своего поведения.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения: тренер задает ту или иную значимую для подростка ситуацию, например: «Пришло время ложиться спать» или «Нужно решить, в какой одежде вы сегодня пойдете в школу». На полу раскладываются три листа бумаги, на одном написано крупными буквами «я хочу», на другом — «они хотят», на третьем — «я поступаю». Каждый ребенок поочередно встает на каждый из листов и говорит о том, как ему хочется обычно поступать в этой ситуации, чего хотят от него другие (мама, учительница), как он обычно поступает на самом деле.

Обсуждение.

##### Упражнение 2.4.2. «Назови свои сильные и слабые стороны»

Цель: формирование потребности принятия себя.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения: Каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах и о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда рассказывали о своих сильных и слабых сторонах?

### Упражнение 2.4.3. «Мотивы наших поступков»

Цель: ознакомить с осознанными и неосознанными видами мотивов поступков.

Ресурсы: бумага, ручка

Ход выполнения. Наши поступки по отношению к другим людям вызваны побудительными силами. Мы делаем что-то для людей потому, что они нам симпатичны, мы любим их, и потому, что —так принято в обществе. Трудно понять, что руководит нами в данном случае. Вспомните два случая – первый, когда вы сделали что-то для другого потому, что боялись его гнева, наказания, хотя и не осознавали этого, и второй, когда вы сделали что-то для людей по той же причине, но при этом, осознавая, почему вы это делаете. Участники группы, записывают примеры из своей жизни, а затем читают их.

Обсуждение.

### Упражнение 2.4.4. «Правила разговора»

Цель: формирование умения соблюдать правила социального поведения при разговоре.

Ресурсы: список «Правил разговора».

Ход выполнения: Положите список «Правил разговора» на стол перед детьми и вместе прочитайте их. Приведем пример списка основных правил:

Правила разговора

Я называю по имени человека, с которым говорю.

Я поворачиваюсь лицом к человеку, с которым говорю.

Я смотрю на человека, с которым говорю.

Я стою рядом с человеком, с которым говорю.

Я слушаю, что мне говорят.

Выучите вместе с ребенком правила разговора и периодически повторять их.

Обсуждение: Сложно ли выполнять эти правила при разговоре с другим человеком?

#### 2.4.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Ресурсы: стикеры в виде цветка, фломастеры, рисунок дерева на бумаге формата А1.

Ход выполнения. Каждый участник рассказывает о своих впечатлениях от занятия, о том, с какими ощущениями он оставляет это занятие, «что берет с собой, а что оставляет».

### 3. поведенческий модуль

Занятие 3.1. «Уверенное поведение».

Цель: тренировка навыков уверенного поведения.

Упражнение 3.1.1. «Уверенное поведение».

Цель: закрепление позитивного самопринятия, сосредоточения, на ощущениях и желаниях.

Ресурсы: ситуации на картинках.

Ход выполнения. Сейчас мы выполним упражнение, Цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Примеры ситуаций: - ни за что поставили неудовлетворительную оценку; - хочешь поиграть в игру на компьютере, а друзья зовут гулять; - не принимают к игре и тому подобное.

После нескольких ситуаций, проведенных тренером, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные тренером.

Обсуждение. Дается определение уверенного и неуверенного поведения.

Упражнение 3.1.2. «Правильный выбор».

Цель: развивать умение и желание делать правильный моральный выбор.

Ресурсы: флипчарт, маркер.



Ход выполнения. Отвечаем на вопрос: «Часто ли приходится делать выбор?» Дискуссия. «Как сделать правильный выбор?», Учеба стратегии выбора. Правило «Выбирая, думай, что будет потом».

Обсуждение.

Упражнение 3.1.3. «Голос».

Цель: научить уверенно убеждать собеседника, формировать тембр уверенного голоса.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Участникам предлагается с помощью голоса разозлить, насмешить, убедить мнимого собеседника.

Обсуждение. По завершении участники рассказывают о своих ощущениях, которые возникали во время этого упражнения.

Упражнение 3.1.4. «Доведи дело до конца»

Цель: продемонстрировать, как важно уметь доводить начатое дело до конца.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-то не закончил, бросил, не доделал. Группа задает уточняющие вопросы. Потом группа должна решить, как она на месте участника завершила бы это дело. Тренер должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, важно ли вообще заканчивать дела.

Обсуждение. Какие мысли вызвало это упражнение?

3.1.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

Занятие 3.2 «Конфликт-менеджмент»

Цель: познакомить с понятием «конфликт-менеджмент», продолжать способствовать формированию навыков эффективного общения с использованием вербальных и невербальных средств.

3.2.1.Приветствие. «Спасибо, что ты пришел. Я рад тебя видеть...»

3.2.2. Игра на взаимодействие. «Я люблю в этом кругу ...» Играет вся группа. Ведущий убирает один стул и становится в центр. Произнеся фразу: «Я люблю в этом кругу всех, а особенно тех, у кого есть... (например, имена), предлагает им поменяться местами. Тот, кто не успеет занять место, становится ведущим. Запрещается занимать свое или рядом со своим (слева или справа) места. Следующий ведущий начинает с той же фразы и называет какие-либо признаки. Признаки могут браться из любых областей:

- физических (уши, руки и т.п.);
- социальных (братья и т.п.);
- умственных (думать, отвечать т.п.);
- личностных (драться, молчать и т.п.).

3.2.3. Теоретический блок.

- Что такое конфликт-менеджмент?
- Почему он важен и где может быть полезен.

3.2.4. Обсуждение в группах. Деление на группы. Считалка: яблоко, банан, апельсин, ананас.

- Какие преимущества дает управление своим поведением в школе, в семье, со сверстниками?

Посредничество создает более мирную среду; снижает враждебность, напряженность, фрустрацию, способствует доверию, дружбе, самоуважению, уверенности в себе, учит принимать решения, решать проблемы; контролировать эмоции; объединяет людей; предупреждает насилие и физическое оскорбление.

3.2.5.Аргументы. Пара встает или садится напротив. Сейчас нужно поспорить друг с другом: «Что лучше: красное или голубое?» Каждый защищает свое мнение. Высказать как можно больше аргументов в свою точку зрения. Выдвигайте аргументы по очереди как можно быстрее и убедительнее. Представьте, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы «летают туда-сюда», как мячик над столом.

1. Какое число важнее: 1 или 4?
2. Какой город красивее: Москва или Санкт-Петербург?
3. Что лучше: быть ребенком или взрослым?
4. Что людям нужнее: работа или свободное время?
5. Какой транспорт лучше: самолет или железная дорога?
6. Что важнее знать: математику или русский язык?

Эта игра – повод научиться умению быстро находить аргументы в свою пользу и что-то противопоставлять другому, но при этом доказывать свою точку зрения, не вступая в конфликт.

3.2.6. Упражнение-энергизатор на сплочение группы. «Свободное место».

7. Прощание. Сейчас подумайте, каким жестом вы попросаетесь. Каждый по одному будет прощаться и выходить за круг (молча, только жестом). За кругом наблюдайте за жестами других и запомните, какой вам понравился.

Занятие 3.3. «Собственное поведение».

Цель: способствовать пониманию значимости собственного поведения.

Упражнение 3.3.1. «Личностные ценности».

Цель: формирование потребности и способности к самопознанию, саморазвитию и самореализации.

Ресурсы: тетрадь, ручка, вопросы на картинках.

Ход выполнения: Определите свои отношения к правам на самовыражение.

1. Важно ли для вас самостоятельно решать, как, где и с кем проводить время, а не выслушивать мысли других? 2. Важно ли для вас не быть осужденным за просьбу о помощи? 3. Важно ли для вас не быть осужденным за вопрос, ответы, на какие вы в действительности не знаете? 4. Важно ли для вас самостоятельно решать, что является интересным, важным и главным, а не ориентироваться, по мнению и указаниям других? 5. Важно ли вам не

предоставлять доказательств и не оправдываться тогда, когда вы считаете себя правым?

Обсуждение.

### Упражнение 3.3.2. «Трудности на пути»

Цель: содействие нахождению способов преодоления препятствий на своем пути.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Рано или поздно вам придется столкнуться с выполнением самостоятельного или ответственного дела. Но на пути его выполнения могут возникнуть трудности. Эти трудности могут быть как внешние, так и внутренние, которые находятся в самом человеке. Об этих трудностях многие забывают. Каждый из вас самостоятельно выделяет на листе несколько трудностей и пути, как их преодолеть. В группе выбирают добровольца. Тренер зачитывает трудности, которые отметили подростки. И доброволец с помощью всех участников по очереди решает, как можно преодолеть трудности.

Обсуждение. Что вы чувствовали, когда разрешали свои возможные проблемы? Что дало вам это упражнение?

### 3.3.3. Групповая дискуссия «Что хотелось бы изменить в подростке»

Цель: Формирование способности к позитивным изменениям отрицательных черт характера и достижение позитивных жизненных целей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения: Участникам предлагается рассмотреть изображение на портрете современного подростка. Нужно описать его черт характера и выделить в них позитивные, которые стоит развивать, и негативные, от которых хорошо было бы избавиться, поскольку они могут привести к столкновению с законом. Необходимо обсудить с группой, какими способами этого можно добиться.

Обсуждение. Какие предложения вам понравились? Какие мысли вызывало это упражнение?

### Упражнение 3.3.4. «Что изменилось во мне»

Цель: осознание результативности занятий для каждого участника группы.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения: Детям предлагается по очереди высказаться, что изменилось в каждом из них, какие убеждения, установки.

### 3.3.5. Рефлексия занятия

Цель: выработка навыков рефлексии, оценка эффективности работы.

Все члены группы делятся своими мнениями, отвечая на вопрос тренера: «Какие ваши впечатления от сегодняшнего занятия?»

### Занятие 3.4. «Я могу»

Цель: содействие развитию уверенного поведения в общении.

#### Упражнение 3.4.1. «Я хочу + я могу»

Цель: преодоление психологических барьеров, которые мешают подростку работать с полной самоотдачей.

Ресурсы: тетрадь, ручка.

Ход выполнения. Напишите 10 предложений, которые начинаются словами

«Я должен (должна)» \_\_\_\_\_

Напишите 10 предложений, которые начинаются словами «Я не могу»

\_\_\_\_\_

Продолжение упражнения следует делать только после того, как оба списка готовы. Постарайтесь не заглядывать в следующие строчки, пока не составите эти списки.

После того, как вы дописали последнее предложение, сделайте следующее. Зачеркните все «могу» и «должен» и вместо них напишите слова «хочу». Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают, когда вы читаете этот новый вариант.

Вероятно, с какими – то предложениями вы согласитесь и подумаете «Да, я действительно этого хочу!» или «Да, если честно себе признаться, я

этого не хочу», а при чтении каких то, испытаете протест и захотите написать перед словом «хочу» частицу «не» или наоборот, зачеркнуть ее. Если у вас возникает это желание – немедленно сделайте это, исправив свои предложения на верные для ваших чувств. Сделайте их честными. Прочтите ваши списки от начала до конца, не торопясь.

Обсуждение.

Упражнение 3.4.2. «Движения по одному»

Цель: содействие развитию уверенности.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

- В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала.
- Любой участник может находиться в движении не больше 5 секунд подряд, потом должен остановиться.
- Один человек может двигаться и несколько раз за раунд, но не подряд.
- Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.

Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Обсуждение.

Упражнение 3.4.3. «Концептуальное поведение»

Цель: содействие развитию уверенного поведения.

Ресурсы: флипчарт, маркер.

Ход выполнения. Проводиться обсуждение вопросов в группе: Каким должен быть уверенный человек? Что такое уверенность в себе? После того как участники высказали свои варианты ответа, тренер по очереди просит группу оценить уверенное, неуверенное и агрессивное высказывание участника. Участникам напоминает, что абсолютно правильных вариантов поведения для любой ситуации не существует, но хорошее обсуждение может быть очень информативным.

Обсуждение.

Упражнение 3.4.4. «Чемодан»

Цель: подведение итогов.

Ресурсы: бумага, ручка.

Ход выполнения: Тренер объявляет, что данное занятие последнее в этом блоке, и группе предлагается собрать «чемодан» того, что они приобрели за последние занятия, «багаж» записывается на бумаге и вкладывается в «чемодан» — конверт. Причем это должна быть коллективная работа. Спустя несколько минут тренер зачитывает содержание «чемодана» и предлагает ребятам высказаться, в каких случаях они могут вспомнить о содержании «чемодана».

Обсуждение.

Занятие 3.5 «Уверенность»

Цель: закрепление чувства уверенности, доверия в группе.

3.5.1. Приветствие. «Я рад тебя видеть». Участники свободно ходят по комнате, пожимая друг другу руки.

3.5.2. Рефлексия прошлого занятия.

Что интересного было на прошлом занятии?

Какие чувства вы испытывали?

3.5.3. Упражнение. Напиши свое имя.

Встаньте так, чтобы было свободное пространство. Я предложу вам нечто необычное, чего вы не делали в своей жизни. Пойдите одну минуту

выпрямившись и ощутив свое тело. Топните каждый ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите в воздухе свое имя. Теперь другим локтем напишите свою фамилию. Те, кто сделал, дайте знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами «знак победы» – букву V.

Концентрируйтесь на своем правом бедре и напишите им по воздуху имя вашего лучшего друга. Теперь левым бедром – имя человека, которым вы восхищаетесь. Кто выполнил, подайте знак V.

Напишите головой дату вашего рождения. Подайте двойной сигнал победы.

Пробуждает внимание, позволяет самоутвердиться, подтвердить свою успешность.

3.5.4. Обсуждение по кругу. Что значит доверять? Доверие и уверенность: что общего между ними? В чем разница?

3.5.5. Упражнение «Восковая палочка».

3.5.6. Рефлексия прошедшего занятия. Упражнение на расслабление. Вздохи.

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали, может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое. Или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите на себя весь воздух одним большим вздохом: «Аххххх...». Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

3.5.7. Упражнение «Глина и скульптор».

Участники делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Каждый скульптор должен задумать какое-то чувство, записать его на карточку, спрятать в карман и никому не показывать. «Глина» принимает пассивное участие в создании скульптуры, а «скульптор» может придавать ему любые позы и мимику соответственно



замыслу. По окончании происходит взаимный процесс угадывания и обмена впечатлениями. Это упражнение помогает увидеть, что эмоции имеют внешние проявления. Обсуждение по кругу: «Что вам помогло увидеть эмоции?»

#### 3.5.8. Ритуал прощания.

#### Занятие 3.6. „Прощание”

Цель: подведение итогов проведенной работы.

Ресурсы: флипчарт, маркер

Ход выполнения. Тренер предлагает всем участникам высказаться, отдельно остановившись на тех моментах тренинга, которые произвели особое впечатление и которые побуждают к практическим действиям. Особенно важно обратить внимание на тех конкретных шагах, которые планирует каждый сделать в соответствии с приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Таблица 6

Результаты использования теста коммуникативных умений Л. Михельсона

№ п/п	Показатель
1	Агрессивный
2	Агрессивный
3	Агрессивный
4	Компетентный
5	Зависимый
7	Агрессивный
8	Агрессивный
10	Компетентный
16	Компетентный
18	Компетентный
23	Зависимый
25	Зависимый
26	Зависимый
27	Компетентный

Таблица 4

Результаты исследования развития коммуникативных и организаторских способностей

№ п/п	Балл
1	2
2	3
3	3
4	5
5	3
7	3
8	3
10	4
16	4
18	4
23	3
25	3
26	4
27	5